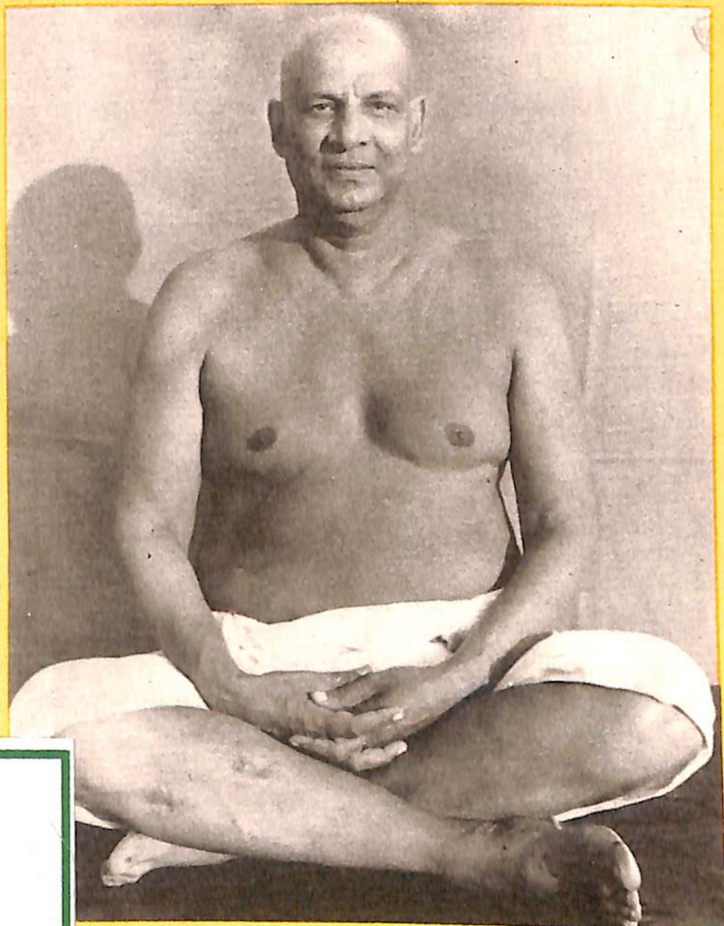
உடல் நலமும் ஆரோக்கிய நல்வாழ்வும்

"HEALTH AND HAPPINESS"



ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

முத்தமிழ்ப் பண்ணை
26.08.99

உடல்நலமும்
ஆரோக்கிய நல்வாழ்வும்

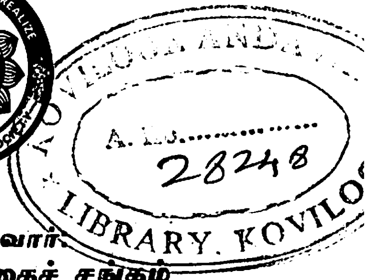
அருளியது

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

தமிழாக்கம்

பேராசிரியர் எஸ். பழநியப்பன், M.Sc., F.C.I.B.,





வெளியிடுவோர்:

தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்

சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்,

சுவாமி சிவானந்தா சாலை,

இராசிபுரம் : 637 408 இராஜாஜி மாவட்டம்

விலை] 1997 [ரூ. 30.00

தமிழ் வெளியீடு - 102

Translated into Tamil from
"HEALTH AND HAPPINESS"

Printed out of the magnanimous donation of
SRI. S.K. MYLSAMY GOUNDER,
Chairman & Managing Director,
SKM Animal Feeds and Foods (India) Ltd.,
Erode - 638 002.

Typeset by : Print Shop, Madurai, Ph : 743981
Printed at : The Orient Processors, Sivakasi.

அன்னை பிரகிருதி, இயற்கை அன்னை,
இறைவன் தன்வந்திரி,
அசுவினி குமாரர்கள்,
மற்றும் ஒவ்வொருவருக்கும், எங்கும்,
உடல் நலத்திற்காக, நீண்டநாள் வாழ்விற்கும்
நிலைத்த நல்வாழ்விற்கும், அமைதிக்கும்
நிறைவமைதிக்கும்
வளமான வாழ்விற்கும்
அர்ப்பணித்துக் கொள்கிறோம்.

உடல் நலம், உடல் நல இயல்
அடிப்படைச் சட்டங்களின்
ஒரு விரிவான அறிமுகம்

உள்ளடக்கம் பக்கம்

ஆசியுரை

நம் வாழ்க்கையில் ஒளியாகவும், வழிகாட்டியாகவும் விளங்கும் சற்குரு ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா அவர்களுக்கு வணக்கம்.

பல ஆண்டுகளாக எண்ணற்ற நூல்களை வெளியிட்டு குருமஹராஜ் சுவாமி சிவானந்தா அவர்களின் புனிதமான ஞானயக்ஞப் பணியை இராசிபுரம் தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம் முறையாகவும், ஒழுங்காகவும், திட்டமிட்டும் நடத்தி வருகிறது. அதனால் தமிழ்நாட்டிலும் வெளிநாடுகளிலும் தமிழர்கள் வாழும் பகுதிகளில் இருக்கும் ஆயிரக்கணக்கான ஆன்மீக சாதகர்கள், அடியவர்களின் இல்லங்களில் சுவாமி சிவானந்தா அவர்களால் எழுதப்பட்ட வாழ்வில் மறுமலர்ச்சி உண்டாக்கும் நூல்களின் தமிழ் மொழிபெயர்ப்புகள் இன்று இருக்கின்றன.

குருதேவ் சிவானந்தா எழுதிய 'Health and Happiness' என்ற ஆங்கில நூலை பேராசிரியர் **எஸ். பழநியப்பன்,** M.Sc., F.C.I.B. மிக மிக அற்புதமாகத் தூய, எளிய தமிழில் அழகிய முறையில் மொழிபெயர்த்துள்ளார்கள்.

இந்நூலை மிகச் சிறந்த முறையில் மதுரை 'பிரிண்ட்ஷாப்' நிறுவனத்தினர் டைப்செட் செய்து கொடுத்துள்ளனர். சிவகாசி தி ஓரியண்ட் லித்தோ பிரஸ்ஸார் சிறந்த முறையில் அச்சடித்துக் கொடுத்துள்ளனர்.

இப்பணிக்குத் தேவையான பொருளை வாரி வழங்கிய ஈரோடு திரு S.K. மயில்சாமி கவுண்டர், இப்புனிதமான பணியைச் செய்த நல்ல ஆன்மாக்கள், இந்த ஆன்மீகப் போதனைகளைப் படிப்பவர்கள் ஆகிய அனைவருக்கும் எல்லாம்வல்ல இறைவன் தெய்வீக அருளைப் பொழிய வேண்டுமெனப் பிரார்த்தனை செய்கிறேன்.

ஸ்ரீ சுவாமி சிதானந்தா



முன்னுரை

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா மகராஜ் அவர்கள் அருளிய 'உடல் நலமும் ஆரோக்கிய நல்வாழ்வும்' என்ற புத்தகத்தை வாசகர்களுக்கு அளிப்பதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறோம். இப் புத்தகத்தில் உடல் நலத்திற்கும் உடல் நலம் பேணுதற்குரிய தத்துவங்களுக்கும் உரிய அடிப்படை ஒழுங்குமுறைகள் பற்றி விரிவாகத் தரப்பட்டுள்ளன. ஆத்மா, மனம் ஒளிரும் உடல் நலம் இவற்றால் மட்டுமே அடையக்கூடிய நிலைத்த நல்வாழ்விற்கு இது ஒரு திறவு கோலாகத் திகழ்கிறது.

இப்புத்தகம் பதிமூன்று அத்தியாயங்களைக் கொண்டுள்ளது. உடல் நலத்திற்கு இயற்கை அளிக்கும் உதவி, உணவுப் பழக்கங்களின் கோட்பாடுகள், வைட்டமின்கள் பற்றி விளக்கமான ஆய்வுகள், உடலைப் பேணும் பண்பாடு (யோகப் பயிற்சியும் சேர்ந்தது), நெறிமுறைகளும் இறையருளும் மற்றும் உடல்நலத்தில் அவற்றின் தாக்கங்கள், நோய்களுக்கு வீட்டு வைத்தியம் போன்றவை; இப்புத்தகத்தின் சிறப்பம்சங்கள். ஈடுபாட்டுத் தொண்டாக, 'கண்களைப் பேணுதல்' என்ற ஒரு தனி அத்தியாயமும் தரப்பட்டுள்ளது.

உறுதியான கொள்கைப் பற்றுடனும், நம்பிக்கையுடனும் இப்புத்தகத்தைப் படித்து இதிலுள்ள நல்லொழுக்கப் போதனைகளைப் பின்பற்றுவோர் மிகப்பெரும் பயனை அடைவார்கள் என்று நம்புகிறோம்.

வெளியீட்டாளர்கள்

மஹா மிருத்யுஞ்ஜய மந்திரம்

ஓம் த்ரயம்பகம் யஜாமஹே ஸுகந்திம் புஷ்டிவர்த்தனம்
உர்வாருகமிவ பந்தனாத் - ம்ருத்யோர் முக்ஷீய மாம்ருதாத்.

ஓம். மனிதர்களை ஊட்டி வளர்க்கும் இனிய மணங்கமழும் முக்கண்ணன் அருள்மிகு சிவபெருமானுக்குத் தலைவணங்குகிறேன். பழுத்து முதிர்ந்த பழம் மரத்திலிருந்து பிரிந்து வீழ்வதுபோல் அவர் என்னைச் சம்சார சாகரத்தின் பிணைப்புக்களிலிருந்தும், இறப்பிலிருந்தும் விடுவிப்பாராக. அவர் என்னைத் தெய்வீக நிலைபேற்றிற்குள் கொண்டு சென்று அமர்த்துவாராக.

குறிப்பு :- இந்த வழிபாட்டு வாசகத்தைத் தினமும் 108 முறை திரும்பத் திரும்ப உச்சரிக்கவேண்டும். விபத்துக்கள் பேரிடர்கள், துன்பங்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து நீங்கள் காப்பாற்றப்படுவீர்கள். நீங்கள் நீண்ட வாழ்வும் உடல் நலமும் பெறுவீர்கள்.

நோய்க்குக் காரணங்கள்

அதிமிதமான குடிபானங்கள், மிகுதியான சிற்றின்பம், பகல் தூக்கம், இரவில் விழிப்பு, வயிற்றை முழுதுமாக நிரப்புதல், சிறுநீர் மலம் ஆகியவை வெளியேற்ற வரும் இயற்கை உணர்வுகளைத் தள்ளிப் போடுவதும் அடக்கி வைப்பதும் ஆகியவை நோய்க்கு பெரும் காரணங்களாகும்.

ஆல்ஹகால் என்ற திரவம் கொடிய நச்சுப் பொருள். இது கல்லீரல், நரம்புகள், இரத்தக் குழாய்கள், இறைப்பை போன்ற உறுப்புக்களுக்கு ஊறு விளைவித்தும் உடல் நலத்திற்கு மிகக்கேடு விளைவித்துவிடும் என்று நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. மிகுதியாகத் தண்ணீர் குடிப்பதும்கூட கெடுதல் விளைவிக்கும். அளவுக்கு மீறிய உடல் உறவுகள் நரம்பு மண்டலத்தை மொத்தமாகச் சிதைத்துவிடுகின்றன. அடங்காத பாலின விழைவுகள் நரம்புகளின் வலுவை வீணாக்கிவிடுகின்றன.

இயற்கைக்கு எதிராக பகலில் உறங்குவது, நாள் முழுதும் கடினமாக உழைப்பது, பின் இயற்கையாகத் தொடர்கின்ற இரவு உறக்கத்தில் தடைப்படுகிறது.

இரவில் நடைப்பயணம் மேற்கொள்வது நரம்பு மண்டலத்திற்கு ஆற்றல் சுமை ஏற்றி அலுப்பைத் தந்துவிடும்.

அபரிமிதமான உணவை உண்பதால் இறைப்பையில் செரிமானத்திற்கும் அதன் இயல்பு நடைமுறைச் செயல்களுக்கும் இழப்பு ஏற்படுகிறது. இயற்கையாக ஏற்படும் சிறுநீர் மலக் கழிவு உணர்வுகள் தூண்டும் நேரங்களில் கழிக்கத் தவறுதல் கழிவு மண்டலங்களுக்கு நஞ்சூட்டிவிடும். இது நகரத்தில் ஓடும் கழிவுநீர் வாய்க்கால்களும் சாக்கடைகளும், ஒதுக்கப்பட்ட

திடப்பொருள் கழிவு வடிகால் குழாய்களும் அடைபட்டால் அந்நகர மக்களின் உடல்நலம் பெரிதும் பாதிப்புக்கு உள்ளாவது போல், மனிதனின் உடல்நலத்திற்குப் பெரிதும் தீங்கு விளைவிக்கும்.

13

உடல் நலமும் நிலைத்த நல்வாழ்வும்

நான் நிலைத்த நல்வாழ்வுக்கு இறைவன்
நான் எளிதாக உங்களைப் புன்னகைக்க வைப்பேன்:
நான் இந்த வாழ்க்கை வாழத் தகுதி பெற்றது என்று
நிரூபிப்பேன்
ஒவ்வொன்றும் இவ்வுலகில் தகுதி பெற்றுள்ளது.
நான் பொல்லாதவர்களின் தவறுகளை வன்மையாகச்சாடி
அவர்களைப் பற்களைக் கடித்துக் கொண்டு பொறுத்துக்
கொள்ளச்செய்வேன்.

நான் நிலைத்த நல்வாழ்வுக்கு இறைவன் :
என் திருப்பெயர் உடல்நலமும் நிலையான வாழ்வும்;
நான் அதிர்ஷ்டத்தின் இறைவன்;
மின்மினுக்கும் என் கண்களைப் பாருங்கள்!
என்னைத் தொடர்ந்து பின்பற்றுவோர்க்கும்
என்னை மிக அருகில் வைத்திருப்போர்க்கும்
வெற்றி உறுதி!
நான் சர்ச்சைக்கு உட்பட்டோர், மெலிந்தோர் ஆகிய
மனிதர்களை உடல்நலமுள்ள பலசாலிகள் ஆக்குவேன்!
நான் அதிர்ஷ்டத்தின் இறைவன்!
என் திருப்பெயர்தான் உடல் நலம்
என் திருப் பெயர்தான் நிலைத்த நல்வாழ்வு.

இயற்கை அன்னைக்கு வழிபாடு

இயற்கை அன்னையே! என் வணக்க உரைகள்.
நீ இந்த உலகின் காட்சிகளை எல்லாம் வைத்துள்ளாய்,
வைட்டமின்கள் A, B, C, D, E நீயே ஆவாய்,
நாளமில்லா சுரப்பி நீர்களும் நீயாகவே உள்ளாய்,
உடல், உள்ளம், ஐம்புலன்களும் நீயேயாவாய்,
பாலும், பழமும், காய்களும் நீயே!
சக்தி, பலம், உயிர்வீரியமும் நீயேயாவாய்!
உடல்நலமும், நோயும், இயற்கை வைத்தியமும் நீயே.
இயற்கைவழியும், இயற்கை வைத்திய இயலும் நீயேயாவாய்.
வாழ்வும் மனச்சாட்சியும், புத்திக் கூர்மையும் நீயே.
குளிப்பாட்டுவதும், உணவும், நிவர்த்தியும் நீயேயாவாய்.
உடல் அணுக்களும், சுரப்பிகளும், திசுக்களும் நீயே.
புற ஊதாக் கதிர்களும் நீயே.
கதிரவனும், அவன் ஒளியால் குணப்படுத்துபவனும்
நீயேயாவாய்

நோயாளியும் நோய் குணமாவதும் நீயே.
அதிகார வலிமையும், அசைவும், வெளிச்சமும் நீயே.
செடியும், கொடியும் சாறும் நீயே.
உப்புக்களும் தாதுக்களும் நீயே.
இயற்கை அன்னையே! உனக்கு என் ஆராதனைகள்!
உண்மையான உன் திருவுருவத்தை எனக்கு உணர்த்து
உடல்நலத்தையும், நீண்ட வாழ்வையும் எனக்குத் தா
மெய்அறிவையும், வெளிச்சத்தையும், ஆற்றலையும் எனக்குத் தா.
எல்லாப் பொருட்களிலும் உன்னை நான் பார்க்கச் செய்வாயாக
எப்பொழுதும் உன்னை நினைத்துக் கொள்ள அருள்வாயாக.
அனைத்து வடிவங்களிலும் உன்னைக் காணச் செய்வாயாக
ஒவ்வொரு இடத்திலும் நீ பிரசன்னமாய் இருக்கிறாய்
என்று என்னை உணரச் செய்.
உன் அருளை என்மீது பொழிவாயாக
நான் பிரமத்துடன் இரண்டறக் கலக்க நீ உதவுவாயாக.
அவர்தான் இறைவன்!என்னுள் பாதியும் என்னுடன் கூட்டாக
இணைந்திருப்பவரும் அவரே!அவர்தான் அருள் பாலிப்பவர்
அனைத்துக்கும் மையம்
எல்லாவற்றிற்கும் முழுமுதல் இலட்சியம்!

அனைவருக்கும் ஓர் திறந்த கடிதம்

என்றும் அழிவில்லாத் தன்னாட்சி
வணக்க வாழ்த்துக்களும் தூய ஆராதனைகளும்

முற்பிறவிகளில் நீங்கள் பல்வேறு விலங்கின உடல்கள் மூலம் பால்இனச் சேர்க்கையில் திருப்தியும் போதிய இன்பத்தை அடையும் புலன்களையும் அடைந்திருப்பீர்கள். விலங்கு வாழ்க்கை கீழ்த்தர உணர்ச்சிகளான பால் உணர்வு இச்சைகளுக்கும் நாவின் ருசிகளுக்குமே படைக்கப் பட்டது. ஆனால் மானிட வாழ்க்கை உயர்ந்த நோக்கத்திற்காகவே படைக்கப்பட்டது. ஓ மனிதர்களே! அடுப்புக்கரிக்காக சந்தன மரங்களை ஏன் எரிக்கிறீர்கள்? மானிட வாழ்க்கை கடவுளர்களாலும் கூட விரும்பப்பட்ட விலை மதிப்பற்றது. ஒருமுறை வாழ்க்கையை இழப்பது இறைவனை அடையும் பொன்னான வாய்ப்பை இழப்பதாகும்.

வாழ்க்கை என்ற போர்க்களத்தில் துணிந்து தைரியத்துடன் போராடுங்கள். உங்களுடைய ஆயுதங்களாக பகுத்தறிவைக் கேடயமாகவும், துறந்துவிட்ட இச்சைகளை வாளாகவும் உங்களை அரண் அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். பலவீனங்களுக்கு இணங்கிவிடாதீர்கள். உங்களின் உள்மனத் தெய்வங்களை நினைத்துத் தினமும் தியானம் செய்யுங்கள். எல்லை கடந்து இருக்கும் சாசுவதமான அமைதியுடன் கூடிய அழிவில்லாப் பேரானந்த ராஜ்யத்துக்குள் நீங்கள் நுழைவீர்கள்! அமைதி, பலம், திடநம்பிக்கை மற்றும் நிம்மதியுடன் அமையும் வாழ்க்கைக் கோட்டையை நீங்கள் அமைப்பீர்கள்.

எனவே நீங்கள் ஆர்வத்தோடும், நேர்மையோடும், கள்ளங்கபடமற்றும் மகாத்மாக்களுடன் அமர்ந்து பாடுங்கள். இறையுணர்வை எய்துவதற்குத் தினமும் நாம சங்கீர்த்தனம் சொல்லுங்கள்.

இறைவன் உங்களை ஆசீர்வதிப்பாராக
சுவாமி சிவானந்தா

அத்தியாயம் 1

உடல்நலம் என்றால் என்ன?

இது உயிரின உடற் கசிவுப் பொருட்கள் காற்று, பித்தநீர், கபம் ஆகிய மூன்றின் சமநிலை கொண்ட நிலை. இதில்தான் மனமும் பிற உடல் உறுப்புகள் அனைத்தும் உடன்பட்டு ஒற்றுமையுடன் தங்கள் பணிகளை இயக்குகின்றன. எனவே மனிதன் நிம்மதியாக, மகிழ்ச்சியுடன் இதை அனுபவித்து சுலபமாகவும் சௌகர்யமாகவும் தன் வாழ்க்கைக் கடமைகளை ஆற்றி வருகிறான்.

உடல் நலத்தின் தகுதியில், நல்ல பசியையும், நல்ல செரிமானத்தையும், இயல்பான சுவாசத்தையும், இயல்பான நாடித்துடிப்பையும், சிறந்த இரத்தத்தையும் அதன் இயல்பு அளவையும், வலுவான நரம்புகளையும அமைதியான மனத்தையும் முழுமையான உடலையும் உள்ளத்தையும் தடையில்லாத மலக்குடல் அசைவுகளையும் இயல்பான சிறுநீர் இயக்கத்தையும், ரோசாப்பூ கன்னங்களையும் ஒளிமுகத்தையும் ஒளிபடைத்த கண்களையும் மனிதன் பெற்றுள்ளான்.

உடல்நலத்தின் அமைவு நிலையில், மனிதன் மகிழ்ச்சியுடன் பரவசத்தோடு குதிக்கிறான். பாடுகிறான், புன்னகைக்கிறான், சிரிக்கிறான், சீட்டி அடிக்கிறான். அங்குமிங்கும் இன்பத்துடன் நடமாடுகிறான். அத்தகுதியில் மனிதன் சரிவரச் சிந்திக்க முடியும், சரியாகப் பேச இயலும், சுறுசுறுப்புடன் இலாவகமாகவும் விழிப்போடும் இயங்கமுடியும்.

உடல்நலத்தின் தகுதியில் மனிதன் நன்றாக உறங்குகிறான். உணவை நன்கு செரிக்கிறான், நிம்மதியாக சோர்வு அகற்றிக்கொள்கிறான். அமைதி

யின்மையிலிருந்தும் எவ்வித நோய்களிலிருந்தும் சுதந்திரமாக விடுபடுகிறான். முழுமையான உடல்நலத்தின் தகுதியில் நீங்கள் இருக்கும்போது இதயம், சுவாசப்பைகள், மூளை, சிறுநீரகங்கள், கல்லீரல் சிறுகுடல் போன்ற உறுப்புக்கள் முழு ஒத்துழைப்போடு உடன்பட்டு அவற்றின் பணிகளை திருப்திகரமாகச் செய்கின்றன. நாடித்துடிப்பு அளவுகள், சுவாசத்தின் அளவுகள் ஆகியவை முழுமையாக நல்ல நிலையில் இருக்கின்றன. உடலின் வெப்பம் இயல்பாக உள்ளது. இந்த நிலையை எல்லோரும் அடைய விரும்புவார்கள். நல்லதொரு உடல் நலத்தோடு கூடிய வாழ்க்கை உண்மையிலேயே ஒரு வரப்பிரசாதம். மிகப்பெரிய ஆசீர்வாதமும்கூட.

உடல்நலம் ஒரு பெரிய செல்வக் களஞ்சியம்

சிறந்த உடல்நலம் மனிதனுக்கு விலைமதிப்பற்ற ஒரு சொத்து. அது ஒரு பெரிய செல்வக்களஞ்சியம். நிலையான வாழ்விற்கு இது மிகவும் முக்கியம். உடல் நலம் என்பது வெறும் நோயற்ற தன்மை அல்ல. அது மனிதனின் உடல், உள்ளம், உடற்சார்பற்ற தெய்வ நிலைக்குரிய சக்தி ஆகியவற்றின் முழு வளர்ச்சியையும் சார்ந்தது. உடல்நலத்தின் தகுதியில், உடல் உள்ளம், இரண்டும் நல்ல நிலையில் இயங்குகின்றன. இந்த இயல்பு நிலையில் உறுப்புக்கள் ஒழுங்காகவும், சீராகவும், எளிதாகவும் திருப்திகரமாகவும் தங்கள் பணிகளைச் செய்கின்றன. மேலும் அவை நோய், வலி, பலவீனம் ஆகியவற்றிலிருந்து விடுபட்டு இருக்கின்றன. எந்த ஒரு மனிதன் சிறந்த உடல் நலத்தை அறக்கொடையாகப் பெற்றிருக்கிறானோ அவன், தன்உணவை நன்கு செரிக்க வைக்கிறான். ஆழ்ந்து உறங்குகிறான், பிற தினசரி அலுவல்களைத் திருப்திகரமாக செய்துகொள்கிறான். அவன் எப்பொழுதும் சக்திவாய்ந்தவனாக மகிழச்சியுடன்

இருக்கிறான். நோய் என்றால் என்ன? அது எப்படி, எதனால் நமக்கு வருகிறது என்பதைத் தெளிவாக ஆலோசிக்க வேண்டும். அதன் பிறகே நீங்கள் அந்த நோயைத் தடுக்க முடியும். நீங்கள் வாழ்க்கையின் செயல் முறைக் கோட்பாடுகளையும் உயிரியல் சட்டங்களையும் புரிந்துகொண்டிருந்தால் நோய்களை வரவிடாது தடுக்கமுடியும். உடல்நலச் சட்டங்கள் சுகாதார இயல், சுத்தத்தின் முக்கியத்துவம் ஆகியன பற்றியும் தெரிந் திருக்க வேண்டும். உடல் நலம் பற்றிய ஒரு பொதுஅறிவு மரணத்தையும் உடல்நலம் குன்றிப்போவதையும் கணிச மாகத் தடுக்க உதவுவதோடு மக்களின் உடல்வளத்தையும் மேம்பாடு அடையச் செய்யும்.

இந்தியாவிலும் ஐரோப்பா, மற்ற நாடுகளிலும் நூறு இறப்புகள் நிகழ்கின்றன. அவற்றில் அறுபது மரணங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டதால்தான் என்பது ஒரு பெரிய அளவாக இருக்க முடியும். மக்கள் அறிவுக்கூர்மையோடு சாக்கடை கழிவுநீக்கத்துக்குரிய அறிவியல் வழிமுறை களைக் கடைபிடித்தால் முழுமையாக இயலாது என்றா லும் பெரும்பாலும் நோயால் வரும் இறப்புக்களைத் தடுக்க இயலும்.

சிலர் நல்ல உடல்நல உடம்போடு பிறக்கிறார்கள். துரதிர்ஷ்டவசமாக, பலர் அப்படிப் பிறப்பதில்லை. இதை எப்படிக் கணக்கிட்டுப் பார்ப்பது? இதற்கு பிறப்பு சித்தாந்தக் கோட்பாடுகள் நல்லதொரு பதிலை உங்களுக்குத் தருகிறது. எவர் முற்பறவியில் நல்ல காரியங்களைச் செய்கிறார்களோ அவர்கள் சிறந்த உடல்நலத்தையும் வலுவான உடலையும் அடைகிறார்கள். யார் தீய செயல்களைச் செய்தார்களோ அவர்கள் வலுக்குறைந்த நலங்கெட்ட உடலை அடைகிறார்கள்.

பலதரப்பட்ட மக்கள் சரியான உணவைச் சரியான நேரத்தில் உண்ணாமலும், மிகுதியாக உண்பதாலும் தங்களைத் தாங்களாகவே நோயுற்றவர்களாக ஆக்கிக் கொள்கிறார்கள். நீங்கள் உங்கள் உடல்நலத்தை நன்முறையில் வைத்திருக்க உதவும் உங்களைச் சுற்றியுள்ள சாதாரணப் பொருள்கள் என்னென்ன? அவை, சூரியன், தூய்மையான காற்று, தூய தண்ணீர். சூரிய ஒளி வளர்ச்சியையும் பலத்தையும் தருகிறது. தூயகாற்றைச் சுவாசித்து, சூரிய ஒளியில் திளைத்து தூய நீரைப் பருகி முழுமையான சத்துள்ள உணவை உட்கொண்டு, சுத்தத்தையும் கடைப்பிடித்தால் நீங்கள் உயர்நிலை உடல்நலத்தையும், பலத்தையும், உயிர்வீரியத்தையும் தெம்பையும் பெறுவீர்கள்.

பூவுலகில் வாழ்க்கை என்பது தொடரும் போராட்டம்! அது முடிவில்லாத சாதனைகளைக் கொண்டது. அங்குள்ள வல்மிருகங்கள், வல்லூறுகள், பாம்புகள், வேதாளங்கள் போன்றவை அழிக்கப்படவேண்டும். உடல்நலத்தின் எதிரிகளான தூய்மையற்ற நீர், காற்றோட்டமில்லாத இடங்கள், மிகுதியான வேலைப் பளு, சத்தில்லா உணவு, நோய்க்கிருமிகள், வீட்டிலுள்ள நோய்பரப்பும் ஈக்கள், கொசுக்கள், எலிகள், உன்னிகள், ஆகியவற்றுடன் நீங்கள் போராட வேண்டியதிருக்கும். உங்களைச் சுற்றி பல பக்கங்களிலும் கண்ணுக்குத் தெரியாத எதிரிகளான பாக்டீரியாக்கள், நுண்ணுயிரிகள், நோய்தோற்றுவிக்கும் கிருமிகள் உள்ளன. நீங்கள் உங்கள் எதிரிகளைப் பற்றி கட்டாயம் சற்றுத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். அவற்றின் வழிகள் பழக்க வழக்கங்கள், வலிமை ஆகியவை பற்றியும் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். ஒரு சில வகைகளில் நீங்கள் அவற்றை நேரிடையாகத் தாக்க வேண்டியதிருக்கும். இன்னும் பிற வகைகளில் நீங்கள் அவற்றைப்

பட்டினிபோட்டு விரட்டவேண்டியதிருக்கும். சாக்கடை கழிவு நீக்கத்துக்குரிய அறிவியல் தடுப்பு மருந்துகள் போன்ற புதிய இக்கால ஆயுதங்களைக் கையாள வேண்டும். இப்படி நீங்கள் உங்களால் இயன்ற வழிமுறை களைச் சேகரித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

பொது உடல்நலம் தனியாக கழிவு நீரகற்று வாரியங்களையோ நகரசபைகளையோ உடல்நலத் துறைகளையோ மட்டும் சார்ந்துள்ள காரியமல்ல. நேரடியாகவும் நெருக்கமாகவும் இணைந்து மக்கள் நலத்தையும், உடல்நலத்தையும் பாதுகாப்பது ஒவ்வொரு குடிமகனையும் ஒவ்வொரு பிரஜையும் அவரவர்க்கு மட்டுமின்றி மொத்த சமுதாயத்தையும் சார்ந்துள்ளது.

பெரும்பாலான, தடுத்துவிடக்கூடிய நோய்கள் நீர், காற்று, உணவு, உடைகள், மற்ற பூச்சிகள் ஆகியவை மூலமாக உற்பத்தி செய்யப்படும் ஒருவித குறிப்பிட்ட கிருமிகளால் உண்டாகின்றன. இத்தகைய நோய்க் காரண கிருமிகளின் வாழ்க்கைச் சரிதத்தையும் அவற்றை ஒழிக்கும் வழிமுறைகள் பற்றியும் படிப்பது உடல் நலத்திற்கும் சமுதாயத்துக்கும் மிகவும் உதவியாக இருக்கும். தூய்மையற்ற காற்று, தண்ணீர், கெட்டுப்போன உணவு, சுத்தமில்லாத வீடுகள் அவற்றின் சுற்றுப்புறம், ஒழுங்கற்ற மிக மோசமான கழிவுநீர் சாக்கடைகள் ஆகியவை நோய் களைப் பரப்பிவிடுவதில் மிகுதியாக முக்கியப்பங்கு வகிக்கின்றன.

ஒவ்வொருவரும் உடல்நல இயல் சாக்கடை கழிவு நீக்கம் பற்றிய கல்வியைக் கற்கவேண்டும். உடல்நலமும் நன்னிலையும் ஒரு குழந்தைக்கு முதன்மை அடிப்படைக் கல்வியாக அமைகிறது. கர்ப்பமுற்ற மற்றும் குழந்தையைப் பேணிக்காக்கும் தாய்மார்களும் கூட நன்கு பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். மகப்பேறு மனைகளும்

குழந்தை காப்பக மையங்களும் ஒவ்வொரு மாவட்டம் தாலுக்கா வாரியாக நிறுவப்படவேண்டும். பெரியம்மை, பிளேக், காலரா, டைபாயிட் காய்ச்சல் போன்ற நோய்களிலிருந்து மக்கள் பாதுகாக்கப்பட துணை ஆதாரமாக செயற்கை எதிர்ப்புசக்தியை தடுப்பூசிகள் மூலம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உடல்நல இயல் உடல்நலம் ஆகியவற்றின் விதிமுறைகளைப் பின்பற்றியும் கழிவுநீக்க அறிவியல் தடுப்பு மருந்துகள் ஆகியவை பற்றிய கல்வியைக் கற்பதன் மூலமும் நீங்கள் அனைவரும் உடல்நலத்தையும் உடல்வீரியத்தையும் பெறுவீர்களாக.

சிறந்த உடல்நலத்திற்கு இன்றியமையாமை

வயிற்று நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவன் நன்றாக உணவு உண்ண முடியவில்லையானால், வாதநோய் களால் அவன் நடக்கமுடிவதில்லை என்றால், கண்படல மறைவும் பார்வை குன்றிப்போன ஒருவன் இயற்கைக் காட்சிகளைக் காணமுடிவதில்லை என்றால், மலட்டுத் தன்மையால் அவன் கலவியலில் இன்பம் காணமுடி வதில்லை என்றால் நிறைந்த செல்வமும் உடமைகளும் இருந்து இவ்வுலகப் பயன்தான் என்ன? பெரிய சிந்தனையாளர் ஒருவர் சொல்கிறார்: "ஒரு நாளைக்கு எனக்கு உடல்நலத்தைத் தா. நான் மன்னர்களின் பகட்டு ஆரவாரத்தையும் ஆடம்பரத்தையும் எள்ளி நகையாடி விடுகிறேன்" உலகத்திற்கே கோமானாக இருந்தாலும் கூட சிறந்த உடல்நலம் இல்லையென்றால் துயர நிலைதான்.

நான்கு வகை புருஷாத்தங்களான அறம், பொருள், இன்பம், வீடு ஆகியவற்றை அடைய நாம் சிறந்த உடல்நலத்தைப் பெற வேண்டும். சிறந்த உடல்

நலமில்லையெனறால் வாழ்க்கையின் எந்தக் கோணத்திலும் நீங்கள் வெற்றியை எதிர்பார்ப்பது கடினமே. உடற்சார்பற்ற உயிர்சார்ந்த ஆன்ம இயலைப் பின்தொடரக்கூட சிறந்த உடல்நலம் முற்படும் தேவையும் நிபந்தனையும் ஆகிறது. சிறந்த உடல் நலமில்லாது, நீங்கள் வாழ்க்கையென்னும் விரிந்து பரந்த கடலில் மறைந்துகிடககும் ஆழத்துக்கு ஊடுருவிச் சென்று வாழ்க்கையின் இறுதிப் பேரின்பத்தை அடைய முடியாது. சிறந்த உடல் நலமன்றி நீங்கள் தத்தளிக்கும் புலன் களையும் தடுமாறும் மனத்தையும் எதிர்த்துப் போரிட முடியாது.

சிறந்த உடல்நலம் உங்களின் மிகப்பெரிய சொத்து சிறந்த உடல் நலமின்றி நீங்கள் எதையும் சாதிக்க இயலாது. சிறந்த உடல் நலமின்றி நீங்கள் எந்தப் பொது நலத்தொண்டும் செய்யமுடியாது. சிறந்த உடல் நலமின்றி நீங்கள் வழிபாடும் தியானமும் செய்ய இயலாது. சிறந்த உல்நலம் இல்லாது நீங்கள் பிரணாயாமங்களும் ஆசனங்களும் செய்ய முடியாது. இந்தக் காரணத்தால்தான் சம்சாரசாகரக் கடலில் நீந்திக்கடக்க உடலைப் படகாகவும் அந்தக் கருவியால் நல்லொழுக்க செயல்களைச் செய்து கொண்டு மோட்சத்தை அடைந்து கொள்ளலாம் என்று வேதங்கள் தெரிவிக்கின்றன. இந்தக் காரணத்தால்தான், "ஆரோக்கியம் மூலம் உத்தமம்" உடல் நலம் இவ்வுலகில் மிக்சிறந்த பொருளாக உள்ளது"என்று சரக சம்ஹிதா என்ற நூலில் நீங்கள் காணலாம்.

வாழ்க்கையைத் தகுதியாக வாழவைக்கும் விலைமதிப் பற்ற பொருள் என்ன? அதுதான் உடல்நலம். நீங்கள் இன்றைக்கு "சரீரம் ஆதியம ஹலு தர்மசாதனம்"- மனிதப் பிறவியின் இலக்கை அடைய முக்கியமானதும் முதன்மையானதுமான உடல் தேவையானதாக உள்ளது- என்ற பாடலைப் பாட முடியுமா? சரக மகரிஷி

சொல்கிறார். "ஒழுக்க நன்மைக்கும், புண்ணியத்துக்கும், செல்வத்திற்கும், துய்த்து மகிழவும், வீடுபேறு அடையவும் உடல் நலம் சிறந்த காரணியாக உள்ளது. வாழ்க்கையின் திருவருட்பேராகவும் அது அமைகிறது. நோய்கள் உடல்நலத்தை அழிப்பவராகிறார்கள்."

சிறந்த உடல்நலத்திற்கு வழிமுறைகள்

உடல்நலம் காக்கும் விதிமுறைகளையும், உடல்நல அறிவியல் சட்டதிட்டங்களையும் அழுத்தமாகக் கடைப்பிடிப்பதால் சிறந்த உடல்நலம் எய்தப்பெறும். மேலும் உடலுக்கு உகந்த பயன் விளைவிக்கும் எளிதான, எளிதாகச் செரிக்கக்கூடிய, சத்துள்ள, நீர் ஆகாரம், நீர்மோர் ஆகாரம் போன்றவற்றை உண்பதாலும் தூய காற்றைச் சுவாசிப்பதாலும், வழக்கமான உடற்பயிற்சியின் மூலமும் தினமும் குளிர்ந்த தண்ணீரில் குளிப்பதாலும், மிதமாக உண்பதைக் கடைப்பிடிப்பதாலும், மிதமாகத் தண்ணீர் குடிப்பதாலும் உடல்நலத்தைப் பெறமுடியும். ஜபம், தியானம், பிரம்மச்சரியம், இயம, நியம பயிற்சிகள், நன்னடத்தை, நற்சிந்தனை, நல்ல உணர்வுகள், நல்லவை பேசுதல், நற்செயல்கள் புரிதல் சிந்தனைகளை மாற்றிக்கொள்ளல், நல்ல சிந்தனைகளை உட்படுத்த மனத்தை விட்டுவிடுதலால் மனத்திற்கு ஓய்வு கொடுத்தல், மனதிற்கு ஓய்வுநேர இன்பப்பொழுது போக்குத் தருவது மனமகிழ்வோடு இருக்கப் பழகிக்கொள்வது ஆகியவை மூலம் சிறந்த மனநலத்தை அடையவும் பராமரிக்கவும் இயலும்.

இந்த உலகமுழுமையும் சூரியன் முதல் மிகச் சிறிய அணுவரை இயற்கையின் விதிமுறைகளால் கட்டுப் படுத்தப்பட்டுள்ளது. எங்கும் முழுமைபெற்ற விதிமுறை நிலவுகிறது. சூரியன் தன் கடமைகளை முற்றிலும் ஒழுங்குறச் செய்து கொண்டிருக்கிறது. அது சரியான

நேரத்தில் தோன்றி சரியான நேரத்தில் மறைகிறது. விண்மீன்களும், கோளங்களும் ஒரு ஒழுங்கான முறையில் சுழன்று வருகின்றன. அவையெல்லாம் இயற்கையின் விதிமுறைக் கோட்பாடுகளால் வகுத்து இயக்கப் பட்டுள்ளன. நம் மனத்தின் தளப்பரப்பில் விதிமுறைகள் உள்ளன. இயற்பியலிலும், வான சாஸ்திரத்திலும், கணிதத்திலும், விதிமுறைகள் உள்ளன. நம்மை வகுத்து இயக்குகின்ற உடல்நலம் உடல்நல அறிவியல் ஆகியவற்றிலும் விதிமுறைகள் உள்ளன. இந்தப் பரந்த உலகம் முழுவதிலும் மனிதன் ஒருவன்தான் விதிமுறை களை தகர்த்தெறிபவனாகவும், விதிகளை மீறுபவனு மாகிறான். விதிமுறையற்ற தன்மைக்கும் விலகிப் போவதற்கும் இவன் மட்டுமே ஒரே ஒரு எடுத்துக்காட்டு. அவன் வேண்டுமென்றே உடல் நல விதிகளை அவமரியாதை செய்தும் புறக்கணித்தும் ஒழுங்கெட்ட சிதறுண்ட வாழ்க்கைக்கு அவனே அவனை இட்டுச் செல்கிறான். பின்னர் இவன் நோய்களாலும், ஒவ்வாத தன்மைகளாலும் ஏன் இடர்ப்படுகிறோம் என்று வியப்படைகிறான். இவன் நேரான வாழ்வு மற்றும் நல்வாழ்வு அறிவியல் விதிகளை வேண்டுமென்றே உதாசீனம் செய்கிறான். பின்னர் குணப்படுத்த முடியாத நோக்காடுகளில் துன்புறும்போது அழுகிறான்.

மனிதனின் உடல்- எப்படி இது ஒரு வியக்கத்தக்க மாயாஜால இயந்திரமாக இருக்கிறது? இது நடமாடும் இறைவனின் கோவில். ஆத்மாவுக்கான ரதம்! அற்புதமான இந்த இயந்திரத்தின் கட்டுமானத்தில் அன்னை பிரகிருதி (இயற்கை அன்னை) அவளுடைய அற்புதத் திறமையையும் உயர்ந்த கைத்திறனையும் காட்டுகிறாள். இந்த அதிசயமான இயந்திரத்தின் கட்டமைப்பையும் அதன் இயக்கத்தையும் அதுதான் நம் உடல் என்று சிறிது நேரம் நீங்கள் தீவிரமாகச் சிந்தித்தால்,

வியப்புடன் மலைத்துத் தடுமாறிப்போவீர்கள்!.நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் நோய்களின் அடிப்படைத் தகவல்களையும், அவற்றின் சிகிச்சைக்குப் பொதுவான மருந்துகளையும் அதன் உபயோகங்கள், பற்றியும் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். உடல் இயல் பற்றியும் அது எப்படி உடலின் பல்வேறு உறுப்புகளை இயக்குகிறது என்பது பற்றியும், உடற்கூறு இயலையும் அது எவ்வாறு மனிதனின் உடல்கட்டமைப்பில் பங்கு பெறுகிறது என்றும் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். நோய்வாய்ப் பட்டவர்களுக்கு எப்படி முதலுதவி செய்வது என்றும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். நீங்கள் இந்தத் தகவல்களைச் சீதனமாகப் பெறுவீர்களானால் உங்களுக்கு நீங்களே உதவிக்கொள்ளவும், துன்புற்றுக்கொண்டிருக்கும் சமுதாயத்திற்கும் நீங்கள் பெரிதும் உதவி செய்ய முடியும். இப்படிப்பட்ட தகவல்கள் உங்களுக்கு அவசரகாலத்தில் உடனே ஒரு மருத்தவரை அணுகும்வரை உதவியாக இருக்கும். உடல் நலத்தைப் பாதுகாப்பதற்கும், புண்பட்டோர்க்கு முதலுதவி செய்யவும் நஞ்சுண்டவர்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கவும் இத்தகைய தகவலின் முக்கிய அம்சங்களை நீங்கள் பெறவேண்டும்.

உடற்கூறு இயல், உடலியல், உடல்நல அறிவியல் உணவு முறை அறிவியல் ஆகியன பற்றி படிப்பது உங்களுக்கு உடலை நலத்தோடு வலுவான நிலையில் வைத்திருக்க உதவும். ஏனெனில் இந்த இயந்திரம் ஒருங்கிணைந்து பணிசெய்யும் என்பதே உங்கள் துவக்கப் படிப்பாக இருக்கவேண்டும். நீங்கள் உடல் நலச் சட்டங்களை உடல்நல அறிவியல் கருத்துக்களையும் அலட்சியப்படுத்திவிட்டீர்கள். எனவேதான் நீங்கள் வளமற்ற உடலையும், வளமற்ற உடல்நலத்தையும் நிலைகுலைந்துபோன உடற்கட்டையும் பெற்றிருக்கிறீர்கள்.

முறைப்படி ஒழுங்கான யோகப்பயிற்சியோ அல்லது யோகாசனங்களையோ தினசரி குறைந்தது பதினைந்து நிமிடங்களாவது பயிற்சி செய்துவந்தால் அது உங்களை முற்றிலும் தகுதிப்படுத்துவதோடல்லாமல் விரைவில் உங்களை திடமாகவும் வளமாகவும் ஆக்கிவிடும். நீங்கள் அபரிமிதமான சக்தியையும், தசைவலிமையும், நரம்புச் சக்தியையும், வனப்புமிக்க உடலையும் பெற்று நீண்ட நாள் வாழ்வீர்கள்.

உடல்நலமும் நீண்டநாள் வாழ்வும்

எவனொருவன் தாகமில்லாதபோது தண்ணீர் குடிக்கிறானோ,
அல்லது பசியில்லாமல் உண்கிறானோ,
எவனொருவன் உடற்பயிற்சி ஏதும் செய்யாதிருக்கிறானோ,
அவன் உடல்நலம் கெட்டுத் துன்புற்று இளமையிலேயே
இறக்கிறான்!

எவனொருவன் விந்துநீரை விரயம் செய்கிறானோ,
எவனொருவன் புகையிலை உபயோகிக்கிறானோ,
எவனொருவன் இரவு உணவை மிகுதியாக உண்கிறானோ,
அவன் உடல் நலம் கெட்டுத் துன்புற்று இளமையிலேயே
இறக்கிறான்.

எவனொருவன் மோர் குடிக்கிறானோ,
எவனொருவன் தக்காளிப்பழம் எலுமிச்சம்பழம் உண்கிறானோ,
எவனொருவன் தினமும் மூன்றுமைல் நடக்கிறானோ,
அவன் உடல் நலத்தோடு இருக்கிறான், நீண்டநாள் வாழ்வை
அடைகிறான்.

எவனொருவன் எல்லாவற்றிலும் மிதமாக இருக்கிறானோ,
எவனொருவன் வெய்யிலில் காய்கிறானோ,
எவனொருவன் குளிர்நீரில் குளிக்கிறானோ,
அவன் உடல்நலத்தோடு இருக்கிறான், நீண்டநாள்
வாழ்வையும் அடைகிறான்!

எவனொருவன் எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறானோ,
எவனொருவன் அதிகம் பேசாமலிருக்கிறானோ,
எவனொருவன் அதிகாலையில் தண்ணீர் குடிக்கிறானோ,
அவன் உடல்நலத்தோடு இருக்கிறான், நீண்ட வாழ்வையும்
அடைகிறான்

எவனொருவன் பசளிக்கீரையை உணவுடன் சேர்த்துக்
கொள்கிறானோ,
எவனொருவன் இன்னும் பசியாக இருக்க உண்ணாமல்
எழுந்தவிடுகிறானோ,
எவனொருவன் உண்ணும்போது பேசாமலிருப்பதைக்
கடைபிடிக்கிறானோ,
அவன் உடல் நலத்தோடு இருக்கிறான். நீண்டவாழ்வை
அடைகிறான்!

எவனொருவன் உண்ணாவிரதத்தையும் தியானத்தையும்
செய்கிறானோ
எவனொருவன் வாழ்வதற்காகவே உண்கிறானோ
எவனொருவன் இயற்கைச் சிகிச்சை பெறுகிறானோ
அவன் உடல்நலத்தோடு வாழ்கிறான், இறவாப் புகழையும்
அடைகிறான்!

உடல் நலமும் நீண்டவாழ்க்கையும்

உடல்நலத்தின் விதிமுறைகளைக் கடைப்பிடியுங்கள்.
உடல் நல அறிவியலைக் கவனியுங்கள்.
குணப்படுத்துவதை விட தடுப்பதே சிறந்தது.
பிணியை முளையிலேயே கிள்ளிவிடுங்கள்.

உணவை முற்றிலுமாக மென்று உண்ணுங்கள்
சரிவிகித ஆகாரத்தையே உட்கொள்ளுங்கள்.
மிதமான அளவு உணவை உண்ணுங்கள்.
இரவில் நேரங்கழித்து உண்பதைத் தவிர்த்துவிடுங்கள்.

சிறிது நேரமாவது வெய்யிலில் காயுங்கள்.
திறந்த வெளியில் ஓடுங்கள்.
நீண்டதூரம் நடங்கள்.
தண்டால் பஸ்கி கசரத் எடுங்கள்.

வெறியூட்டும் மதுவகைகளை தவிர்த்துவிடுங்கள்.
எளிய வாழ்க்கையும் உயர்ந்த சிந்தனைகளையும் பெறுங்கள்
காலையில் குளிர்ந்த நீரில் குளியுங்கள்.
சுயகட்டுப்பாடுள்ள வாழ்க்கையை நடத்துங்கள்.

உடல்நலத்தை அழிப்பவர்கள் நோய்கள்.
இலச்சியத்தை அடைவதற்கு உடல்நலம் ஒருவழி முறை.
உடலை நலத்தோடும் வலிமையுடனும் வைத்திருங்கள்.
உங்களை நீங்களே சொந்த மருத்துவராகத் தகுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

நோய்களையும் அவற்றின் அறிகுறிகளையும் அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

நோய்களையும் தொல்லைகளையும் தடுத்து ஒதுக்குங்கள்.
தொல்லையற்ற மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்க்கையை நடத்துங்கள்.

சித்தசுத்தியை அடைய நோயுற்றவர்களைப் பேணிப் பராமரியுங்கள்.

சாசுவதமான பேரின்பத்தையும் இறவாப் புகழையும் அடையுங்கள்.

மாதம் ஒருமுறை உண்ணாவிரதம் இருங்கள்.
ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் உப்பைத் தவிர்த்திடுங்கள்.
குடல்களை அடைப்பு இல்லாமல் சுத்தமாக வைத்திருங்கள்.
இயற்கை அன்னையிடமிருந்து உதவியைப் பெறுங்கள்.

முன்கூட்டியே படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள்.
முன்னதாகவே படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருங்கள்.
ஆர்வத்தோடு இறைவழிபாடு செய்யுங்கள்.
முறைப்படி தியானம் செய்யுங்கள்.

சிறந்த உடல்நலத்திற்கு ஊறுவிளைவிக்கும் காரணிகள்

கீழ்க்கண்ட முக்கியக் காரணிகள் சிறந்த உடல் நலத்தைக் கெடுப்பனவாகும்.

1. தீமையே ஏற்படும் என்று எதிர்பார்க்கும் சிந்தனைகள்
2. நோய்க்கு பயம்
3. சரியானவகை உணவு பற்றாக்குறை
4. மிதமிஞ்சிய அலுவல்கள்
5. இரவில் நீண்ட நேரம் பணிசெய்தல்
6. பலவித மனக்கவலைகள் ஆகியவை

தீமையே ஏற்படும் என்று எதிர்பார்க்கும் தன்மை

நோய்ப்பயம்: இறைவன் எப்போதும் எல்லோர்க்கும் அன்புடையவராகவும் நல்லவராகவும் உள்ளார். அவர் எப்போதும் நல்லதே செய்கிறார். ஒரு மனிதன் நீதிபோதனைகளைப் படித்துத் தெரிந்து கொள்வதைக் காட்டிலும் அனுபவத்தில் பெரிதும் கற்றுக்கொள்கிறான். என்வேதான் இறைவன் மானிடர்களுக்குப் பல இன்னல்களைக் கொடுத்து பாடம் கற்பிக்கிறான். ஆகவே மனிதனின் கடமை, இன்னல்களைத் தைரியமாக எதிர்கொள்ளவும் கடமைகளைச் சரிவரச் செய்வதுமே. நாம் நோய் பயத்தை மேற்கொண்டோமானால் அதன் இன்னல்களுக்குப் பெரிதும் ஆளாவோம். நாம் தைரியமாக இருந்தோமானால் நோய்கள் நமக்கு எவ்விதக் கெடுதலும் செய்யமாட்டா.

உடல்நலம் பற்றிய நிலையான காரணக்கூறுகள்

நாம் நம்மை நாகரீகமடைந்த மனிதர்கள் என்று வீணான தற்புகழ்ச்சி கொண்டுள்ள போதிலும் உணவு பற்றிய கேள்விகள் வரும்போது நாம் பல புலப்படாத பெருந்தவறுகளைச் செய்கிறோம்.

ஆங்கிலமுறையில் (வெளிநாட்டார்) எடுத்துக் கொள்ளப்படும் உணவும் அடிக்கடி காலைச் சிற்றுண்டி உண்பதும் நம் நாட்டின் வெப்பமண்டலத்துடன் கூடிய தட்பவெப்ப நிலைக்கு ஒன்றோடொன்று ஒத்துப் போவதில்லை. சமைக்கப்பட்ட திடமான வாசனையுடன் கூடிய உணவுப்பொருள்களையும், இயற்கைச் சத்து சிதைந்த உணவையும் வயிறு புடைக்க நாம் உண்கிறோம். எனவே தான் இந்த 20 ஆம் நூற்றாண்டு இளைஞர்களின் உடலில் இனஅழிவுகள் நிகழ்கின்றன! நாம் ஆண்டாண்டுகாலமாக வழக்கத்தில் வைத்துள்ள பழக்கங்களை உடனடியாக மாற்றிக்கொள்ள இயலாது. ஆகவே நாம் ஒரு சமரச இணக்கத்தைப் பெறவேண்டும்.

நாம், காலையில் நடத்தல், அல்லது வயிற்றுப்பகுதிக்குப் பயிற்சி அளித்தல் அல்லது சூரிய நமஸ்காரம் அல்லது ஏதேனும் இரண்டு ஆசனங்கள் (சர்வாங்காசனமும் பஸ்சிமோத்தாசனமும்) போன்ற உடற்பயிற்சிகளை எடுக்க வேண்டும்.

நாம், காலையில் குளிர்நீரில் அல்லது வெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும்.

நாம், காலைச் சிற்றுண்டி உண்ணக்கூடாது. ஒரு கோப்பை பால் அல்லது எலுமிச்சை சாறு, ஆரஞ்சுச் சாறு, தக்காளிச்சாறு வெந்நீரிலோ தண்ணீரிலோ குளித்தபின் அருந்த வேண்டும். பாலுக்குப்பதில் மோர் போதுமானது.

எதுவும் கிடைக்கவில்லையென்றால் ஒரு டம்ளர் தண்ணீரோ வெந்நீரோ போதுமானது.

நாம், வழக்கத்தில் உள்ள காலைச் சாப்பாட்டை விட்டு விடக்கூடாது. ஆனால் வறுத்ததும், வாசனை உணவுப்பொருட்கள், இனிப்புகள் ஆகியவற்றைத் தவிர்ப்பதைப் பழக்கத்திற்கு கொண்டு வரவேண்டும்.

மாலை வேளையில் டீ, காபிக்குப் பதிலாக அந்தந்தக் காலங்களில் எளிதாகக் கிடைக்கக்கூடிய தரம் குறைந்த இரண்டு பழங்களை உண்ணலாம்.

நம்முடைய இரவுச் சாப்பாடு முக்கியமாகப் பழங்களையும் காய்கறிகளையும், பால், மோர் இவற்றைக்கொண்டதாக இருக்கவேண்டும்.

இந்த இரவுச் சாப்பாட்டை மாலை 7 முதல் 8 மணிக்குள் முடித்துவிடவேண்டும்.

நாம் இரவு 10க்கும் 11 மணிக்கும் இடையில் படுக்கச் செல்ல வேண்டும்.

பழங்களும் வெய்யிலில் இயற்கையாகச் சமைக்கப்பட்ட காய்கறிகளும் வாழ்வுக்கு உகந்த ஊக்கந்தரும் உயிர்நீர் அமுதங்கள். இவை இயற்கையின் நோய் தீர்க்கும் மருந்தாகும். வெய்யிலில் உலர்ந்த உணவை உண்ணும் விலங்கினங்கள் மிகவும் பலத்தைப் பெற்றுள்ளன. அவை நோயினால் அவதிப்படுவதில்லை.

வாரம் இருமுறை நாம், பழங்கள், பால் மற்றும் காய்கறிகளை மட்டும் உணவாகக் கொள்ளவேண்டும்.

கெட்டவைதான் நடக்கும் என்ற எதிர்பார்ப்புச் சிந்தனைகளை மேற்கொள்ளக்கூடாது. இறைவன் எப்போதுமே நல்லவர். வெளிப்படையாகத் தோன்றும் இன்னல்களை நம் வாழ்வில் எதிர்கொள்வது நம்முடைய முன்னேற்றத்திற்கே. இவற்றைத் தடுத்தாள அதற்கான

வழிமுறைகளையும் நடவடிக்கைகளையும் பெற இறைவனை வழிபடவேண்டும். நாம் படுக்கைக்குச் செல்லுமுன் நமக்குப் பிரியமான இறைவனின் தோற்றத்தை மனக்கண்முன் கொண்டுவருதல் வேண்டும். நமக்கு உடல் நலத்துடன் செல்வத்தையும், வாழ்க்கைப் போராட்டத்தில் வெற்றிகரமாக எதிர்த்துப் போராடவும், ஆர்வத்தோடு இறைவனை வழிபடவேண்டும்.

இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்விற்கு எதிராக நம்முடைய தவறுகளைத் திருத்திக்கொள்ள, சிறப்பு நிகழ்ச்சிகளை முன்னிட்டு உண்ணும் விருந்துகள் எவ்வளவு முக்கியமோ அவ்வளவு முக்கியம் சிறப்பு நிகழ்ச்சியாக உண்ணாவிரதங்களும் இருக்கின்றன. இவை அடிக்கடி தவிர்க்க முடியாததாகவும் உள்ளன. மலச்சிக்கல் என்று நாம் உணரும் சமயம் காய்கறிகளால் ஆன மலமிளக்கிகள் அல்லது விளக்கெண்ணை அல்லது எப்போதாவது குடல்வாய் மூலம் குடல் கழுவும் முறை (எனிமா) போன்றவற்றை உபயோகித்து நம் மலக்குடலைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பது அவசியமாகிறது.

இறுதியாக, நாம் நம்முடைய பருப்பு பயர் வகைகளை உண்ணத் துவங்கும்போது கீழ்கண்ட விதிமுறைகளை கடைபிடித்து முடிந்தவரை செயல்முறைக்குக் கொண்டுவர வேண்டும்.

புரதம், கொழுப்பு, பச்சைக் காய்கறிகள் ஆகியவற்றோடு சேர்த்து சர்க்கரைப் பொருட்களும் உண்ணவேண்டும். ஏனென்னில் அவற்றின் செரிமானத்திற்கு'காரம்'அல்லது இயற்கை ஊடகமோ தேவைப்படுகிறது.

ஆனால் பசைமாப்பொருட்களும், புரதங்களும், மேலும் பசைமாப்பொருள்களும் அமிலச்சாருள்ள பழங்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துச் சாப்பிடக்கூடாது.

பழங்களைக் காலையில் உண்பது ஒரு தங்கமான விதியாகிறது. பழங்களை மாலையில் உண்பது ஒரு வெள்ளியான விதியாகிறது. பழங்களை மட்டும் தனித்து உண்ணலாம். சிறிது எலுமிச்சை சார் உணவில் உணவுச் சுவை ஆர்வத்தைத் தூண்டுவதற்காகச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

சாப்பாட்டுக்குப்பின் மோர் அருந்தலாம் அல்லது ஓரிரு மணிகள் தாமதித்தும் அருந்தலாம்.

மேற்குறிப்பிட்ட விதிகள் உடல்நலம் நல்ல நிலையில் இல்லாதவர்களுக்கு மட்டுமே. இவர்களின் எண்ணிக்கை எண்ணிக்கையற்றதாக உள்ளது. ஒருசிலர் மட்டுமே கட்டுரம் வாய்ந்த உடல்நலத்தைக் கொண்டவர்களாகவும் எவ்வித உணவையும் செரிக்க முடிபவர்களாகவும், எவ்வித ஒழுங்கற்ற உணவு முறைகளையும் தங்களின் தளர்வுராத வேலைப்பளுவில் வெற்றிகொள்ளவும் முடியும்.

உடல்நலமும் நிலைத்த நல்வாழ்வும்

1. உடல்நலம் கண்டிப்பாகப் பணத்தைவிட மதிப்புள்ளது. ஏனெனில் உடல்நலத்தால்தான் பணத்தை முயன்று பெறமுடிகிறது. உடல்நலமே செல்வம்.

2. உடல்நலமில்லையென்றால் உண்மையான அழகு இல்லை. நீங்கள் நல்ல உடல் அமைப்புகளையும் நிறத்தையும் பெற்றிருக்கலாம். ஆனால் ஒளிவீசும் உடல்நலமில்லையென்றால் அதை அழகு என்று சொல்லமுடியாது.

3. நேரத்திற்கு படுக்கைவிட்டு எழுந்திருப்பதும் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்வதும் ஒழுங்குமுறைப்படுத்தப்பட்டதாகவும், எளிமையான சத்துணவும், தன்னடக்கமும், ஒழுங்கான தேகப்பயிற்சியும் இன்ன பிறவற்றால் உடல்நலத்தையும்

நீண்ட நாள் வாழும் தன்மையை காலப்போக்கில் அடையமுடியும்.

4. உடல்உறுதிநலம் உயிர்வீரியம் ஆகியவற்றின் உயர்ந்த படிநிலைத் தன்மையை அடையவும், உடல் நலத்தைப் பாதுகாக்கவும், சிறந்த முழுமையான ஆகாரம் வைட்டமின்கள் நிறைந்ததாகவும், சரிவிகித உணவும், ஆசனங்கள், பிராணாயாமங்கள் ஆகியவற்றின் முறைப் படுத்தப்பட்ட பயிற்சிகள், எளிய நேர்மையான வாழ்க்கையும் நல்லசிந்தனைகளும், முக்கியமான இன்றியமையாத தேவைகளாகின்றன.

5. முறையான கழிவு வெளியேற்றம் சரியான உணவைப் போன்று முக்கியமானது. சரியான உணவை உண்டபோதிலும், கழிவு மண்டலத்திலிருந்து முறையாகக் கழிவுப் பொருட்கள் வெளியேற்றப்படவில்லையென்றால் சிறந்த உடல் நலத்தை அனுபவிக்க இயலாது. நீங்கள் தினமும் சிறந்த மலங்கழித்தலை காலையிலேயே கழித்துவிட வேண்டும். போதுமான அளவு தண்ணீர் குடித்து, சிறுநீரகங்களுக்கு சிறந்த முறையில் பழக்கப்படுத்தவேண்டும். நீங்கள் சிறந்த உடல் நலத்தை அனுபவிப்பீர்கள்.

6. உங்கள் கோபத்தையும் நாக்கையும அடக்கி ஆளுங்கள். நீங்கள் உடல்நலத்தையும் நீண்டநாள் வாழும் தன்மையைப் பெறுவீர்கள்.

7. நீங்கள் உங்கள் பழக்கவழக்கங்களை முறைப்படுத்தி வைத்திருந்தால், நீங்கள் உடல்நலத்தையும் உடல் அழகையும் பெறமுடியும். முறையான உணவை உண்ணுங்கள், போதுமான உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

8. தினமும் உணவோடு எடுத்துகொள்ளும் தண்ணீரு டன் கூடுதலாக ஒரு மனிதன் 6 டம்ளர் தண்ணீர் குடித்து வந்தால் சிறந்த உடல்நலத்திற்கு நல்லது. இது உடலுக்கும்

உறுப்புகளின் தேவைக்கும் நீரலம்பல் முறையைத் தரப்போதுமானது.

9. எவனொருவன் உடல்நலத்தைப் பெற்றிருக்கிறானோ, அவன் வலிமை, சக்தி, மனமகிழ்வு, உள்ளுரம், பலம் ஆகியவற்றையும் பெறுகிறான். எவனொருவன் நம்பிக்கையாக இருக்கிறானோ அவன் உடலுரம், மனமகிழ்வு எல்லாவற்றையும் பெறுகிறான்.

10. வயிற்றில் அதிகமாகச் சுமை ஏற்றாதீர்கள். எப்போதும் நலத்தோடும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருப்பதின் இரகசியம் எல்லாநேரங்களிலும் கொஞ்சம் பசியோடு இருப்பதுதான்.

11. உடல்நலம் என்பது முழுமனிதனின் உடல், மனம், உள்ஆற்றல் ஆகியவற்றின் ஒருங்கிணைப்பே.

12. தாய்மார்கள் மகிழ்ச்சியாக இருந்தால் அந்த வீடு மகிழ்ச்சியாக இருக்கும். வீடு மகிழ்ச்சியாக இருந்தால் அந்தக் கிராமம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும். கிராமங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருந்தால் இந்த நாடு மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்.அதுதான் விடுதலையின் முழுமைபெற்ற மகிழ்ச்சி!

13. மனமகிழ்ச்சி தான் மனத்திற்கும் உடலுக்கும் சிறந்த நன்மருந்து. நீங்கள் மனமகிழ்வோடு இருந்தால், உடலின் செல்கள், திசுக்கள், நரம்புகள், அனைத்தும் மகிழ்வோடும் நலத்தோடும் இருக்கும். மனமகிழ்வு இதயத்தையும் மூளையையும் விரிவடையச் செய்கிறது. ஒருங்கிணைந்த உடல்உறுப்பு மண்டலங்களையும் அமைதியையும் தருகிறது. எனவே மகிழ்ச்சியோடும் மனமகிழ்வோடும் இருங்கள்.

14. மனமகிழ்வும் மனநிறைவும் பெரிய அழகுபடுத்துபவர்களாகவும் இருக்கின்றன. மேலும், செலவு செய்து வாங்கும் அழகு சாதனங்களைக் காட்டிலும் நல்ல

தோற்றத்தைப் பாதுகாக்கும் பாதுகாவலர்களாகவும் இருக்கின்றன.

15. நியாயமாகச் சொல்லவேண்டுமானால், சிரிப்பு அனைத்து நோய்களுக்கும் நோய்தீர்க்கும் மருந்தாக (சிரஞ்சீவி) இருக்குமென்றுதான் சொல்லவேண்டும். எப்படிப்பட்ட நோய்களுக்கும் மனிதனின் தசைகளே உரிமையாளர்கள், வாரிசுகள்!

16. மனமகிழ்வோடு கூடிய சிரிப்பு சிறந்த நன்மருந்து. அது சிறந்த உடலையும் உள்ளத்தின் நலத்தையும் வழங்குகிறது. ஆகவே, எல்லோரும் மனமகிழ்வோடும் சிரித்துக் கொண்டும் இருக்கவேண்டும்.

உடல் நலமும் உடல்நல இயலும்

1. இன்று நீங்கள் உடல்நலக் குறைவோடு இருப்பது முந்தைய ஆண்டுகளில் நீங்கள் உடல்நலம் உடல் நலயியல் விதிமுறைகளை மீறியதாலும் அவை பற்றிய அறியாமையாலுமே.

2. நீங்கள் உடல்நலக்குறைவால் துன்புறுவதும் சூரிய உதயத்துக்குப் பல மணிநேரம் கழித்து எழுந்திருப்பதும், சூரியன் மறைவுக்குப்பின் செயற்கை ஒளியில் வாழ்வதுமே.

3. நீங்கள் உண்பதற்கும் உறங்குவதற்கும் ஆன நேரங்களை வழிமுறைப்படுத்தி கடைப்பிடிக்கவில்லை. எனவே உங்கள் உணவு மண்டலத்திற்கும் நரம்புகளுக்கும் தேவையற்ற சுமையைத் தந்துவிட்டீர்கள்.

4. உடல்நலத்தைப் பாதுகாக்கும் விதிமுறைகள் உங்கள் தலையாய முதல் கவனமாக எண்ணிப்பார்க்க வேண்டும். உடல்நல விதிமுறைகள் இயற்கையின் விதிமுறைகளே. இவை மீறப்பட முடியாதவை.

5. மக்கள் நல்லமைப்புடன் இருப்பது பிற எல்லா வற்றைக் காட்டிலும் சரியான சத்துள்ள உணவையும், திறம்பட்ட கழிவு நீக்கத்தையும் சார்ந்தது.

6. நமது வாய் உடலின் கோட்டை வாயிலாக உள்ளது. மிகப்பெரிய அளவில் கொடிய வியாதிகளும், தொற்று நோய்களும் பிற நோய்களும் நம் உடலில் புகுவதற்கு அது ஒரு பெரிய நுழைவாயிலாக உள்ளது.

7. எளிமையான உணவை உண்ணுங்கள். உண்பதில் மிதமாக இருங்கள். மிதமாக உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். எல்லாவற்றிலும் திட்டமிட்டுச் செயல்படுங்கள். குன்றிய உடல்நிலையாகவும், நன்நிலையில் இல்லை என்று நீங்கள் உணர்ந்தால் நன்நிலைக்கு மீண்டும் வரும்வரை உண்ணாவிரதம் இருங்கள். கொஞ்சம் எலுமிச்சை சாறு தண்ணீரில் கலந்து அருந்துங்கள்.

8. நுண்ணுயிரிகள் அல்லது கிருமிகள் மிகவிரைவில் பெருக்கம் அடைகின்றன. சாதகமான சூழ்நிலையில் காலராவையோ அல்லது டைபாயிட் காய்ச்சலையோ ஒரு கிருமி ஒரு சில மணிநேரத்தில் ஒரு லட்சம் கிருமிகளை உற்பத்தி செய்யமுடியும்.

9. ஒரு சொட்டு இரத்தம் இந்த உலகத்திலேயே மிகவும் அதிசயிக்கத்தக்க ஒரு பொருளாகும். அதை நுண்நோக்கிக் கருவியில் பாருங்கள். மிகவும் திகைப்படையச் செய்யும் பொருட்களை அது உங்களுக்கு உணர்த்தும். நீங்கள் சிவப்பு அணுக்களையும் வெள்ளை அணுக்களையும் பிறவற்றையும் பார்ப்பீர்கள்.

10. இதயத்தில் மூன்றில் ஒரு பகுதி வலப்பக்கமும், மூன்றில் இரண்டு பகுதிகள் இடப்பக்கமும் அமைந்திருக்கின்றன.

11. கழிவுப்பற்றுக்கு அடுத்து இருப்பது தூய்மைப்பழக்க வழக்கங்கள். அணிந்த துணிகளைத் தினமும் மாற்றியும் துவைத்தும் உடுத்தவேண்டும். உடல்நல இயலின்படி இது மிகவும் முக்கியமாக உள்ளது.

12. பொதுவாக மலச்சிக்கல் காரணமாக அல்லது மலக்குடல் இயக்கமற்றுப் போவதாலோ குறைபட்ட மலக்கழிவு வெளியேற்றம் நிகழ்வுறும். இது குறைபாடுடைய உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் வாழ்க்கைமுறை ஆகியவற்றால் இன்று பொதுவாகப் பெருகிவரும் நிலைமையாக உள்ளது. இது கல்லீரல் சிறுநீரகங்கள் இவற்றுடன் இணைந்த நோயாக அடிக்கடி செயலற்றுப்போகும் தன்மையாகின்றன.

13. எவனொருவன் உடல்நலம் உடல்நல இயல் விதி முறைகளைக் கடைப்பிடிக்கிறானோ, யார் உண்பதிலும், நீர் குடிப்பதிலும் மற்றவற்றிலும் மிதமாக இருக்கிறார்களோ, யார் வழிபாடு ஜபம், தியானம் முதலிய வற்றில் முறையாக இருக்கிறார்களோ, யார் பொறாமை, பெருமை, வெறுப்பு இவற்றிலிருந்து விடுபட்டிருக் கிறார்களோ, யார் பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப்பிடிக் கிறார்களோ அவர்கள் நோய்களிலிருந்தும் விடுபட்டிருக் கிறார்கள். அவர்கள் உடல்நலத்தோடு இருக்கின்றனர். நீண்டநாள் வாழும் தன்மையை அடைகின்றனர்.

அத்தியாயம்-2

இயற்கை வைத்தியமும் உடல்நலமும்

1) வலிகள் என்று நீங்கள் உணரும்போதெல்லாம் மருத்துவரைத் தேடி ஓட வேண்டாம். நீங்களே உங்களை உங்களின் முதிர்ந்த மருத்துவராகத் தகுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இயற்கையின் குணப்படுத்தும் தன்மைகளைப்பற்றி கொஞ்சம் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். இயற்கையின் குணப்படுத்தும் தன்மைகள் மருத்துவச் செலவுகளில் இருந்து உங்களைக் காப்பாற்றும்.

2) ஒவ்வொருமுறை மருத்துவமும் ஏதேனும் குறைகளையோ, பின்னடைவுகளையோ கொண்டுள்ளன. ஆனால் இயற்கைவழி மருத்துவமுறை ஒப்பிட்டுக் கூற இயலாதபடி சிறந்து நிற்கிறது. ஏனெனில் இயற்கையன்னை இங்கே அன்புடன் தகுதியுள்ள ஒரு மருத்துவராக இயங்கிவருகிறாள். எந்த ஒரு வெளிப்பொருளும் இந்த முறையில் இயற்கையின் தூதுவர்களே இதில் பயன்படுத்தப்படுகிறார்கள். இயற்கை வைத்தியம் ஒரு தெய்வீகமுறை சிகிச்சை ஆகும்.

3) நோய்களைப் பற்றி கவர்ச்சிகரமாக எந்தப் பேச்சும் ஒரு வாரத்திற்குப் பேசப்படாமல் இருக்க துணைச்சட்டம் நிறைவேற்றப்பட்டால் மக்களின் பொதுஉடல்நலம் நிச்சயம் முன்னேற்றம் அடையும்.

4) உண்ணாவிரதம் சிறந்த உடல்நலத்தையும், நெடுநாள் வாழும் தன்மையையும் வழங்குகிறது. அது உள்உறுப்புகளுக்கு தொய்வைக் கொடுக்கிறது. பாதுகாப்பு விதியாகவும், குணப்படுத்தும் விதியாகவும் இருக்கிறது. ஏகாதசி அன்று உண்ணாவிரதத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள்.

5) உண்ணாவிரதம் உயர்தரமான மருந்தாக இருக்கிறது.

அது பல நோய்களை குணப்படுத்துகிறது. ஆகவே ஏகாதசி தினத்தன்றாவது உண்ணாமல் இருங்கள்.

6) எல்லா முறைகளும் தோல்வியடையும்போது உண்ணாவிரதம் எண்ணிக்கையற்ற நோய்களுக்கு உடல்நலத்தை மீட்டுத்தருகின்றது.

7) உண்ணா விரதத்தை பழச்சாறு அருந்தி நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள். 2 அல்லது 3 ஆரஞ்சுப் பழங்களின் சாறு அருந்துங்கள். இவை கிடைக்காவிடில் காரட் சாறு அருந்தலாம்.

8) எப்போதும் மனமகிழ்வோடு இருங்கள். தெய்வத் தன்மை வாய்ந்த நற்பண்புகளையும், உள்ளார்ந்த ஆற்றலையும் வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். சுயநலம் இல்லாத சேவையில் மகிழ்ச்சி கொள்ளுங்கள். நன்றாக உறங்குங்கள். நல்ல ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். திறந்த வெளியில் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். நல்ல காற்றோட்டமான அறையில் வாழுங்கள். உறங்குங்கள். அதிகாலையில் குளிர் நீரில் குளியுங்கள். இரவில் தாமதமாக படுக்கைக்கு செல்வதையும், உணவு உண்பதையும் தவிர்த்துவிடுங்கள். நீங்கள் எந்த மருத்துவரிடமோ, பல் வைத்தியரிடமோ, எக்ஸ்ரே நிபுணரிடமோ போகத் தேவையில்லை. நீங்கள் சிறந்த உடல்நலத்தையும், சமநிலையையும், அமைதியையும், நிலைத்த வாழ்வையும் அனுபவிப்பீர்கள்.

9) இயற்கையோடு இயைந்து வாழுங்கள். கீரை வகைகளையும் மருத்துவத் தாவரங்களையும், உபயோகப் படுத்துங்கள். சூரியன், காற்று, தண்ணீர், மண், உண்ணாவிரதம், மருந்துச் செடிகள் போன்றவற்றை நீங்களே உங்களுக்காகப் பயன்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

இயற்கை மருத்துவத்தில் உண்ணாவிரதம்

I பொது:- குணப்படுத்தும் நடவடிக்கைகளில், உண்ணாவிரதம் மிகப்பெரிய முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. குறுகிய கால உண்ணா விரதங்கள் மூன்று நாட்கள் வரையிலும் எந்தவித நிபுணர்கள் உதவியின்றி இருக்கலாம். சிறிய பிணிகளுக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்கள் போதுமானது. நீண்ட நாள் உண்ணாவிரதம் நாள்பட்ட நோய்களைக் குணப்படுத்த அவசியமாகலாம். இந்த இயற்கை வைத்தியச் சிகிச்சையில் 'எனிமா' என்னும் குடல்வாய் வழி மலக்குடல் கழுவும் முறையைத் தினமும் உபயோகப்படுத்தி மலக்குடலைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

II உண்ணாவிரதத்திற்கு விளக்கங்கள் (வழிகாட்டுதல்)

ஒருநாள் உண்ணாவிரதத்துக்கு எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு சாறு தண்ணீரில் கலந்து ஒருநாளைக்கு 3 அல்லது 4 தடவை அருந்தலாம்.

அடுத்த இரண்டு நாட்கள் மூன்று முறை, கிடைக்கக்கூடிய பழங்களை (வாழைப்பழம் நீங்கலாக) மட்டும் உண்ண வேண்டும். தண்ணீருடன் கலந்து ஆரஞ்சு எலுமிச்சைச் சாறு அருந்துங்கள்.

அடுத்த நான்கு நாட்கள், மேற்கூறப்பட்ட பழங்களுடன் 1 அல்லது 2 கோப்பை பால் ஒவ்வொரு உணவுக்குப் பின்னும் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இந்த விதமாக, சில நாட்பட்ட நோய்களுக்கு பொதுவான சிகிச்சை பின்வருமாறு:-

உண்ணாவிரத நாட்கள்	பழவகை உணவு	பால் பழங்கள்	மொத்தம்
(i) 1 நாள்	2 நாட்கள்	3 நாட்கள்	1 வாரம்
(ii) 2 நாட்கள்	4 நாட்கள்	6 நாட்கள்	2 வாரங்கள்
(iii) 3 நாட்கள்	6 நாட்கள்	12 நாட்கள்	3 வாரங்கள்

இதுபோன்று, மேற்குறிப்பிட்டபடி, நோயாளி உண்ணும் உணவை மேற்கொள்ளவும், இரவில் பாலும் பழமும் எவ்வளவு நாள் முடியுமோ அவ்வளவு நாட்கள் மேற்கொள்ளலாம்.

III **வெளிச்சிகிச்சை :-** குளிர் சாதனப் பை (ஐஸ் நிரப்பிய ரப்பர் பை) மூலம் உடலில் வலி உள்ள பகுதிகளில் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். தாங்கமுடியாத வலிகளுக்கு கொதிநீர் ரப்பர் பைகளைக் கையாளலாம்.

உண்ணாவிரதங்களும் அவற்றின் முக்கியத்துவமும்

மனிதனின் முதற்கடமை, இறைவனை உணர்வதற்காகத் தியானம் மேற்கொள்வதாக அமைகிறது. இதற்கு ஆரோக்கியமான உடலும் உள்ளமும் மிக முக்கியமானவை. சிறந்த நிலையில் உடல்நலத்தை வைத்திருக்க உண்ணா விரதங்கள் மிகப்பெரிய உதவி புரிகின்றன. முடிந்தவரை முன் எச்சரிக்கையுடன் உணவு உண்பதைக் கடைப்பிடித்தாலும், தவறுகளைத் தவிர்ப்பது மிகவும் கடினமானதாகும். மிகப்பெரிய கட்டுப்பாடுள்ள ஒரு மனிதன் உணவு உண்பதில் மிதமாக இருக்கமுடியும். ஆனால் வேறுபல காரணங்கள் இருப்பதை அவன் தவிர்க்க இயலாது. எனவே அவனுடைய உடல்நல ஆற்றல் சிதைந்து பழுதடைகிறது.

உடலில் நோயின் சிறிய அறிகுறிகள் காணப் பட்டாலும் 1 அல்லது 2 நாள் உண்ணாவிரதம் இருக்க அது ஒரு எச்சரிக்கை ஆகும். விலங்கினங்கள் நோய்வாய்ப் பட்டால் இயற்கையாக உண்ணா விரதத்தையே சார்ந்துள்ளன. அவை இயற்கையின் மூலமாகவே, உதாரணமாக, சூரியன், தூயகாற்று, உண்ணாவிரதங்கள் மற்றும் ஓய்வு மூலம் குணப்படுத்திக் கொள்கின்றன.

சளிப்பிடித்தல், தலைவலி, லேசான காய்ச்சல், லேசான இருமல், மலச்சிக்கல் இவை நோய்களின் சில அறிகுறிகள். இவற்றை துவக்கத்திலேயே உதாசீனம் செய்தால் கவலையுறத்தக்கதாக உருவெடுத்துவிடும். இந்த அபாய அச்சுறுத்தலை தவிர்த்து, நம்முடைய சாஸ்திரங்கள், ஏகாதசி, பிரதோசம், சிவராத்திரி, பூர்ணிமா, அம்மாவாசை, நாட்களிலும் வாரத்தில் குறிப்பிட்ட நாட்களிலும் குறிப்பிட்ட தெய்வங்களின் கோபத்தைத் தணித்து அமைதிப்படுத்தவும் உண்ணா நோன்பு இருக்க வேண்டுவதை வற்புறுத்திக் கூறுகின்றன. ஒருவன் இந்த ஏதாவது ஒரு நாளில் உண்ணாநோன்பைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். ஆனால் இந்திய நாட்டில் ஜாதகத்தின் படி பழக்கப்படுத்திக்கொண்டவர்கள் சிலர் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் வாரத்தில் ஒரு நாளில் தங்களுடைய அலுவல் களில் சௌகர்யங்களுக்கு ஏற்றாற்போல் உண்ணா விரதத்தைக் கடைப்பிடிக்கலாம்.

இன்றைய சூழ்நிலையில் பயிற்சி இல்லாமல் தண்ணீரைத் தவிர வேறேதும் எடுத்துக்கொள்ளாமலேயே உண்ணா நோன்பு மேற்கொள்வது மிகக் கடினமானதாக உள்ளது. எனவே நாம் சிறந்த வழிமுறையாகிய ஓரிரண்டு பழச்சாறுகளை நிறைந்த அளவு தண்ணீருடன் அருந்துவதைப் பின்பற்ற வேண்டும். இந்த நாட்களில் கெட்டியான உணவையோ பழங்களின் சுளைகளையோ எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது. இவ்வகையான உண்ணா

நோன்பு உடல்நலத்தைப் பாதுகாக்க சிறந்ததாக அமைகிறது.

இம்மாதிரி, பல நோய்களுக்கு உண்மையிலேயே உண்ணாவிரதம் மூலம் குணப்படுத்த முடியும் சிகிச்சை மிகவும் விரைந்து குணப்படுத்தும் பிரதிநிதியாக உள்ளது. அது வயிற்றுக்கு ஓய்வு கொடுத்து நச்சுப்பொருள்களை உடலிலிருந்து வெளியேற்றுகிறது. உடலைச் சுத்தம் செய்து சக்தி உடையதாக ஆக்குகிறது. பல நோய்களை அது குணப்படுத்த இயலும். நீண்டநாள் உண்ணாநோன்பு மேற்கொள்ள மிகுந்த அக்கரை தேவைப்படுகிறது. உண்ணா நோன்பை நிபுணர்களின் வழிப்படுத்துதலுடன் மேற்கொள்ள வேண்டும். இல்லையெனில் உண்ணா நோன்பு மேற்கொள்பவர்கள் தவறுதலுக்கு உட்பட்டால் நன்மையைக் காட்டிலும் மிகுந்த கேடுகள் விளைவதற்கு ஏதுவாகும். இரண்டு அல்லது மூன்று நாள் உண்ணாநோன்பு நிபுணர்களின் வழிகாட்டுதலின்றி கடைபிடிக்க இயலும். ஆனால் உண்ணாநோன்பு மேற்கொள்ளும் சமயம் தினமும் மலக்குடல் கழுவுதல் தேவைப்படுகின்றது.

குறுகிய கால உண்ணா நோன்பு நடைமுறை:- முதல்நாள் ஆரஞ்சு அல்லது எலுமிச்சை சாறு ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து 2 அல்லது 3 முறைகள், இரண்டாம் நாள் அதுபோல் 3 அல்லது 4 முறைகள். 3ஆம் நாள் முன் சொல்லப்பட்டதுபோல் ஒரு கோப்பை பாலுடன் மதியமும், படுக்கைக்குப் போகுமுன்னும் அருந்தலாம். 4ஆம் நாள், நீங்கள் அரிசிச் சோறும், பாலும் காலை உணவாக உண்ணலாம். அத்துடன் கனிந்த பழங்களை உணவாக உண்ணலாம். அத்துடன் கனிந்த பழங்களை மாலை உணவுடனும்,ஒரு கோப்பை பால் படுக்கைக்குப் போகுமுன்னும் உண்ணலாம். 5 ஆம் நாள், நீங்கள்

வழக்கமாக உண்ணும் ரொட்டி, பருப்பு வகை மற்றும் காய்கறிகளை உண்ணலாம்.

சுயகட்டுப்பாடு மிகவும் பின்னடைந்திருக்கும் இந்தக் காலத்தில் பழச்சாற்றில் உயிர் வாழ்ந்துகொண்டிருப்பது மிகவும் நன்மை தருவதும், சௌகர்யமும் ஆகும். பலருக்கு இது கடினமாக இருக்கும். ஆகவே அரைநாளாவது இதை மாறாமல் அனைவரும் கடைபிடிக்க வேண்டும். அப்படிப்பட்டவர்கள் காலையிலும், மாலையிலும் அவற்றை அருந்த வேண்டும். வழக்கமான உணவை சூரியன் மறைவுக்கு முன் உண்ண வேண்டும். அல்லது அவர்களின் வழக்கமான உணவை காலையிலும், சமைக்கப்பட்ட உணவை மாலையில் உண்ணாமல் தண்ணீர் கலந்த பழச்சாறு மட்டும் அருந்த வேண்டும். படிப்படியான பயிற்சிகளால் வாரம் ஒரு நாள் எவ்விதமான, திடமான உணவும் சேர்க்காமல் உண்ணாநோன்பு இருக்க அவர்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

ஒருவாரம் முழுவதும் உண்ணாமல் இருப்பது உடலை மட்டும் சுத்தப்படுத்துவது மட்டுமல்லாமல் நிறைந்த சக்தியையும், ஆற்றலையும், தெய்வப் பற்று மற்றும் ஆன்மீக வலிமையையும் நமக்குக் கொடுக்கின்றது. ஆகவேதான், ஸ்ரீஇராமன், கிருஷ்ணன், துர்க்கை, சிவன் ஆகியோரின் நவராத்திரியின் சிறப்பையும், மதிப்பையும் பற்றி சாஸ்திரங்கள் புகழ்ந்து பேசுகின்றன. மத்தியதர வகுப்பினர் பழச்சாற்றை மட்டும் சார்ந்து உண்ணா விரதம் மேற்கொள்வதில் பாதியையாவது அவர்கள் மேற்கொண்டால் அவர்களின் இன்னல்களிலிருந்தும், மருத்துவச் செலவுகளிலிருந்தும் தங்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்வார்கள். டீயையும், காப்பியையும் உண்ணா விரத நாட்களில் மட்டுமல்லாது முடிந்தால் அதன் பின்னரும் தவிர்த்து விட வேண்டும்.

செரிமானம் இல்லாமைக்கு மாற்று மருந்து

1. தேங்காய் உண்பதால் அஜீரணம் ஏற்படுமானால் சிறிதளவு அரிசிச்சோறு அதைக் குணப்படுத்தும்.

2. மாங்காய் தின்றால் அஜீரணம் ஏற்பட்டால் பால்குடிப்பதால் குணமாகிறது.

3. மிகுதியாக நெய் உபயோகித்தால் ஏற்படும் அஜீரணத்தை எலுமிச்சைச் சாறு உபயோகிப்பதால் குணப்படுத்தலாம்.

4. வாழைப்பழம் உண்பதால் அஜீரணம் ஏற்பட்டால் அது சாம்பார் உப்பு உபயோகித்தால் குணமாகும்.

5. பருப்பு தானிய வகைகளால் ஏற்படும் அஜீரணம் சிறிதளவு சர்க்கரை உண்பதால் குணமடைகிறது.

6. கேக்குகள் சாப்பிட்டால் ஏற்படும் அஜீரணம் சுடுதண்ணீர் குடிப்பதால் குணமாகிறது.

7. பால் குடிப்பதிலிருந்து உண்டாகும் அஜீரணம் கடைந்த அல்லது திரண்ட பால் அருந்துவதால் அழிக்கப்படுகிறது.

8. குடிதண்ணீரால் ஏற்படும் அஜீரணம் சிறிதளவு தேன் சாப்பிடுவதால் குணப்படுத்தப்படுகிறது.

9. சீமை வாதாம்பருப்பு சாப்பிட்டால் உண்டாகும் அஜீரணம் நிறையத் தண்ணீர் குடிப்பதால் அழிக்கப்படுகிறது.

10. பலாச்சுளை சாப்பிட்டால் ஏற்படும் அஜீரணம் வாழைப்பழம் உண்பதால் குணப்படுத்தப்படுவதாக உள்ளது.

உடல்நலமும் மூலப்பொருட்களும்

மனித உடலின் கட்டமைப்பு: இந்த உடல் ஐந்து மூலப்பொருட்களால் கட்டமைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

1) மண்
2) தண்ணீர்
3) ஒளி
4) காற்று
5) ஆகாயம்

உடல் தனக்குத்தானே குணப்படுத்திக் கொள்ளும் ஆற்றலைப் பெற்றுள்ளது. நாம் அந்த ஆற்றலுக்கு மேற்குறிப்பிட்ட ஐந்து மூலப்பொருட்களாலும் உதவினோமானால் குணப்படுத்தும் வேலை தூண்டப்படுகிறது. அந்த உடல் தனக்குச் சாதகமான பொருட்களைத் தன்னோடு இணைத்துக்கொண்டு வெளிப்பொருட்களான மற்றவற்றைத் தள்ளி எறிந்துவிடுகிறது.

காலில் ஒரு முள் குத்தினாலும் கண்ணில் ஒரு சிறு பூச்சி நுழைந்துவிட்டாலும் உடல் அதை வெளித்தள்ள முயற்சிக்கிறது. ஆனால் இது ஒரு இயற்கைச் செயல்பாடே. அதற்கு கொஞ்சம் நேரம் தேவை. இவ்வழியாக நாம் உடலுக்குத் தானாகவே குணப்படுத்திக்கொள்ளும் அதன் இயற்கையின் செய்முறைப் பாங்கிற்கு உதவுவது நமது கடமையாகிறது.

மண்:- மண் காந்த அலைகளையும், நோய்களைக் குணப்படுத்தும் உயர்ந்த பண்புகளையும் பெற்றுள்ளது. அது வேகவைத்த அல்லது குளிர் மண்பாண்டங்கள், பசைகள், செய்வதற்குப் பயன்படுகிறது. அது உடலிலுள்ள நச்சுப்பொருள்களை வெளியேற்றியும், விரைந்து

உடல்உறுப்பு மண்டலங்களைக் குளிர்ச்சியாகவும் வைத்துக்கொள்கிறது. பழங்கால மக்கள் தங்கள் உடலையும், முடிகளையும் சுத்தம் செய்ய மண்ணைப் பயன்படுத்தி வந்தார்கள். மண்ணைப் பஸ்பமாக்கி பலர் பயன்படுத்தி வந்திருக்கின்றனர். பல சாதுக்கள் தங்கள் உடலின்மீது அந்தப் பஸ்பத்தைப் பூசிக்கொள்வதால் அது அவர்களின் உடலை வெப்பத்திலிருந்தும் குளிரிலிருந்தும் பாதுகாக்கிறது.

காற்று:- காற்றைப் பலவழிகளிலும் உடலைத் தகுதியோடு வைத்துக்கொள்ளப் பயன்படுத்தலாம்.

1) நாம் நாமாகவே சில துணிகளை உடுத்துவது போல முடிந்தவரை பழகிக்கொள்ளலாம்.

2) நாம் நமது உடலைத் திறந்த வெளிக்காற்றில் முடிந்தவரை திறந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

3) நாம் காலையிலும் மாலையிலும் நடக்கலாம். நாம் பணிபுரிந்து கொண்டிருக்கும்போது முடிந்தவரை சுத்தமான திறந்தவெளிக்காற்றை பெறவேண்டும். இதற்கு நம் அறைக்கதவு ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

4) இளைஞர்களுக்கு ஓடுவதும் சிறந்த பயிற்சி ஆகிறது.

5) நாம் நன்றாக மூச்சை இழுத்துச் சுவாசிக்க வேண்டும்.

6) எனவே நம்மை மிகுதியான இயற்கைக்காற்றை உள் இழுக்கவைக்கின்றனவே அத்தகைய பயிற்சிகளான சூரிய நமஸ்காரங்கள் அல்லது பிற பயிற்சிகள் செய்யவேண்டும்.

தண்ணீர்:- பல வழிகளில் தண்ணீர் நோய்களைக் குணப்படுத்தப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. தாதுப்பொருட்கள் மருந்துச் செடிகள் ஆகியவற்றைத் தண்ணீரில் ஊறவைத்து தாதுப்பொருள் மருந்துச் செடி பிளியல்களையும்,

இடுப்புக்குளியல், உடலின் விலாப்பக்க குளியல்களையும், வெந்நீர், குளிர்நீர், நீராவி, வெப்ப ஆவி பிடிக்கும் சிகிச்சைகள் மூலம் செய்து வரலாம். ஒரு ரப்பர் குழாய் மூலம் வயிற்றுச் சுத்தம் செய்யும் முறையில் வயிற்றைச் சுத்தம் செய்யப்பயன்படுகிறது. படுக்கைக்குச் செல்லுமுன்னும் உண்பதற்கு முன்னும் ஒரு கோப்பை தண்ணீர் அருந்தலாம்.

தண்ணீர் சிகிச்சைக்கான சுடுநீர்ப்பை, குளிர்நீர்ப்பை அல்லது மலக்குடல் சுத்தம் செய்யும் முறைகளைப் பயன்படுத்தலாம். மோட்டார் வாகனங்களின் எஞ்சினை எப்படி குளிர்படுத்தி வெப்பத்தைக் கட்டுப் படுத்துகிறோமோ அப்படி தண்ணீர் நம் உடல் வெப்பத்தைக் கட்டுப்படுத்தி கழிவுப்பொருட்களை தோலின் மூலம் வெளியேற்றுகிறது.

வெளிச்சம் :- சூரிய ஒளி எந்தச் செலவுமில்லாமல் கிடைக்கக்கூடியது. அதை முழுமையாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வைத்து வைட்டமின் Dயைப் பெற வேண்டும். எலும்புகளை மெலிவாக்கிவிடும் ரிக்கட்ஸ் எனும் நோயை சூரிய ஒளியால் குணப்படுத்தமுடியும். வண்ணக்கதிர்கள் மருத்துவம் மூலம் பல நோய்களைக் குணப்படுத்த இயலும்.

மின்சார ஒளி சில நோய்களைக் குணப்படுத்தமுடியும். ஆனால் அது செலவு பிடிக்கும். எல்லோருக்கும் எளிதாக வும் கிடைக்காது.

பழங்காலத்தில் வாழ்க்கை மிகவும் இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்க்கையாக இருந்தது. தற்போது அறிவியல் முன்னேற்றத்திலும் இயந்திர வாழ்க்கையாகவும் செயற்கையாகவும் ஆக்கப்பட்டுவிட்டது. இக்காலத்தில்கூட நாம் இந்த ஐந்து மூலக்கூறுகளை நம் உடலை முடிந்தவரை தகுதியாக வைத்துகொண்டிருக்க உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

உணவு:- இந்த இயந்திரமயமான காலத்தில் ஆடம்பரப் பொருள்கள் பெருகிவிட்டன. இருந்தாலும் உணவுப் பொருட்கள் நமக்கு மிகவும் நெருங்கிய ஒன்றாக ஆக்கப்பட்டுள்ளது. மனித இயந்திரத்தை ஓர் நிலையில் சரியாக வைத்துக்கொள்ள உணவு முதன்மையான எரிபொருளாக இருக்கிறது. தற்போது அது நம்முடன் மிக நெருங்கி அன்புடன் அமைந்திருப்பதைக் காணமுடிகிறது.

உடல் ஒரு ஒழுங்கான நிலையில் இல்லையென்றால் அனைத்து வசதிகளும் உபயோகமற்றவையாக இருக்கின்றன. சரியான உணவில்லாமல் இந்த உடல் சிறந்த நலத்துடன் இருக்கமுடியாது. உடல் நோய்யுற்றால் ஒருவன் வசதிகளை அனுபவிக்க முடியாது.

அனைத்து உணவு வகைகளிலும் நமது உடல் இயந்திரத்தைப் பழுதுநீக்க பாலும் பழமும் மிகத் துணைபுரிகின்றன. ஆனால் அது இன்று ஏழைகளுக்கும் மத்திய வகுப்பினருக்கும் எட்டாத ஒன்றாக இருக்கின்றன.

பாலின் இடத்தை டீயும் காப்பியும் கைப்பற்றிவிட்டன. ஆனால் இவற்றில் பால், தயிர், வெண்ணை, மோர் போன்று பயன் விளைவிக்கத்தக்கவை அல்ல.

மனிதன் உண்மையான மகிழ்ச்சியையும் நிலைத்த நல்வாழ்வையும் விரும்பினால் அவன் முடிந்தவரை நடைமுறைக்கு ஏற்ப இயற்கையின் பக்கம் திரும்பவேண்டும்.

இந்த அனைத்து முன்னெச்சரிக்கைகளுடன் ஒரு காரோட்டி ஒரு விபத்தைத் தடுக்க முடியாது. அது அவனுடைய இயந்திரத்தைப் பழுதுறச் செய்துவிடலாம். எனவே மனித உடலும் நம்முடைய அனைத்து முன் எச்சரிக்கைகளுடன் கூடிய கட்டுப்பாட்டையும் மீறி பல காரணங்களால் நோய்வாய்ப்பட முடியும்.

பெரும்பாலான நோய்கள் முக்கியமான நோய்களான மலச்சிக்கல் அஜீரணம் ஆகியவற்றால் உண்டாகின்றன. ஜீரணம் பழுதடைந்தால் உடல் இயந்திரத்தை ஒழுங்காக வைத்திருக்கும் முழு ஆற்றலும் பழுதடைகிறது. இதனால் பிற உடல் உறுப்புகளுக்கு மிகுதியான வேலைகள் தரப்பட்டு வேறு பல நோய்களும் உண்டாகின்றன.

சிறந்த செரிமானத்தைப் பெறுவதே நம் தலையாய கடமையாக உள்ளது. மலக்குடலை இடையிடையே உண்ணாநோன்பு மூலமும் குடல் கழுவும் முறைப்படியும் அல்லது மலமிளக்கிகள் மூலமும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். எந்த ஒரு நோய்வந்தாலும் பழங்களையும் பாலையும் ஓரிரு வாரங்கள் உண்டு வாழ்ந்துவந்தால் இயற்கையின் தீர்வு எனக் கருதி, அந்த நோயை அடித்து விரட்டி இழந்த உடல்நலத்தை மீண்டும் பெறவேண்டும்.

சூரிய ஒளியும் உடல் நலமும்

1. இன்று சூரிய ஒளி அறிவியல் மூலம் படிக்கப்பட்டு, அதன் குணங்கள் அலசி ஆராயப்பட்டுள்ளன. அதன் தர்க்கங்கள் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன. அதன் பயன் தரஅளவு பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. அது நோயைத் தடுப்பதற்கும் சிகிச்சை அளிக்கவும் ஒரு முன்னணி முதன் மையான முகவராக முன் நிற்கிறது.

2. சூரிய ஒளி ஒரு சிறந்த உடலமைப்பைத் தேய்த்துப் பிசைந்துவிடும் தொழிலாளியாக இருக்கிறது. நோய்வாய்ப்பட்ட எலும்புகள், நலிந்து போன தசைநார்கள், நோயுற்ற திசுக்கள் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்துகிறது. உடல்நலத்துக்கு முடமாக்கப்பட்ட உடலை மீட்டுத்தருகிறது.

3. வாழ்க்கையின் அடிப்படைக் களஞ்சியம் சூரிய ஒளி. ஒரு இந்து, சூரியனைக் கடவுளாக வழிபடுகிறான்.

பழங்கால ஆரியர்களுக்கும் எகிப்தியர்களுக்கும் கிரேக்கர்களுக்கும் ரோமானியர்களுக்கும் சூரியன் வாழ்க்கையின் ஆதாரமாக இருக்கிறான் என்று அவர்களும் சூரியனைக் கடவுளாக ஆராதனை செய்தனர்.

4. சூரியன் உணவு ஊட்டத்திற்குரிய ஒரு பெரிய காரணி. அவன் ஈசாவாசிய உபநிஷத்தில் 'புஷ்கன்' என அழைக்கப்படுகிறான். சூரிய ஒளி உடல்நலப் பராமரிப்புக்கு ஒரு காரணி.

5. சூரிய ஒளி ஒரு உணவாக உள்ளது. நீங்கள் வைட்டமின் Dயை உங்கள் ஆடையற்ற உடலை சூரிய ஒளியில் திறந்து வைத்திருப்பதால் பெற முடியும். தோலும் நரம்புகளும் சூரிய ஒளியின் சக்திகளைக் கிரகித்துக் கொள்கின்றன. போதுமான வெப்பத்தைச் சூரிய ஒளி தருவித்து வழங்குகிறது. அது நிலைகுலையாத வாழ்க்கைக்குத் தேவைப்படுவதாகவும் இருக்கலாம்.

6. சூரிய ஒளி அதன் செயல்படுதிறனால் தோலில் வைட்டமின் D மற்றும் E தயாரிப்பைத் தூண்டுகிறது. சூரிய ஒளி அதன் செல்பாட்டுத் திறனால் தோலில் வைட்டமின் Aஐத் தயாரிக்க முடியாது. ஆனால் அது ஒரு சில மாற்றங்களை உற்பத்தி செய்து சிறிதளவு வைட்டமின்களை உற்பத்தி செய்து வளர்ச்சியையும் உடல்நலத்தையும் பராமரிக்கிறது.

7. சூரிய ஒளி பெரிய முக்கிய உயிர் ஆற்றல் தூண்டி விடும்படி ஆகவும், பேணிப் பாதுகாப்பவனாகவும் இருக்கிறது. சூரிய ஒளி தாவர வாழ்க்கைக்குத் தேவைப்படுவது போல் விலங்குகளுக்கும் மனித வாழ்க்கைக்கும் தேவைப்படுகிறது.

8. புற ஊதாக் கதிர்கள், குறைவான வேதியல் கதிர்களாக உள்ளன. அவை உயர் திசுக்களின் மேல் ஆற்றல் மிகுந்த தாக்கங்களைக் கொண்டுள்ளன. ஆனால்

திசுக்களின் மேற்புறத்தில் உள்ள கிருமிகளைக் கொன்றும், நோய்களிலிருந்தும் தடுத்துக் கொள்ளும் சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்தும், இரத்த ஓட்டத்தை ஊக்கிவிடவும் செய்கின்றன. அவை தோலில் உள்ள கொழுப்புப் பொருளை வைட்டமின் D ஆக மாற்றுகின்றன.

9. புற ஊதாக் கதிர்கள் கால்சியம் பாஸ்பரஸ் போன்றவற்றை மிகுதிப்படுத்த உதவுகின்றன. உடனடியாகச் சில எலும்பு நோய்களை ரிக்கட்ஸ் எனும் எலும்புருக்கி நோயை குணப்படுத்துகின்றன. இரத்தத்தின் அமிலத்தன்மையை மிகுதிப்படுத்தி காரத்தன்மையை அகற்றுகின்றன. இரும்புச் சத்தை உயர்த்துகின்றன. மேலும் இரத்த சோகைக்கும் மிக உதவுகின்றன. அவை எதிர்ப்பொருள் ஆக்கத்தை மிகுதிப்படுத்தி உடல் கட்டுமானத்திற்கு நோய் பரவுதலைத் தடுத்து எதிர்ப்புச் சக்தியை ஊட்டுகின்றன.

10. புற ஊதாக் கதிர்கள், சில வளையப் புழுக்கள் நோய், குச்சிப் புழு நோய், சிலந்திக் கட்டு போன்ற தோல் வியாதிகளையும் குணப்படுத்துகின்றன. காயம்பட்டால் எளிதில் குணமாக தூண்டுகின்றன. முறிந்த எலும்புகள் ஒன்றுசேர உதவுகின்றன. இக்கதிர்கள் இரத்த ஓட்டத்தில் தன்மயமாகின்றன. இரத்தத்தின் கூட்டமைப்பை மாற்றியமைத்து பொதுவான உடல்நலத்தை இயக்க விரைவுபடுத்துகின்றன.

11. அகச் சிவப்பு கதிர்கள் சூரிய ஒளியின் நீண்ட வெப்ப அலைகளை உடையவை. அவை திசுக்களின் வெப்பத்தை உற்பத்தி செய்கின்றன. அவை இரத்தத்தைத் திசுக்களின் மேல்பரப்புக்குக் கொண்டு வந்து சூரிய ஒளியின் புற ஊதாக் கதிர்களைத் தன்மயமாக்குகின்றன.

12. புற ஊதாக் கதிர்களை ஊதாக் கதிர்களுடன் ஒப்பிட்டு குளப்பி விடக்கூடாது. ஊதாக் கதிர்கள் மின்சார அலைகளின் வடிவத்தில் உள்ளன.

13. புற ஊதாக் கதிர்கள் எலும்புருக்கி நோய் வளர்வதைத் தடுக்கிறது. காலை வேளையில் சூரியனின் புற ஊதாக் கதிர்களுக்கு உங்கள் உடலைத் திறந்து வைத்து பலத்தையும் சிறந்த உடல்நலத்தையம் அடையுங்கள்.

14. சூரிய ஒளிக் குளியல் சிறந்த பயனுடையது. சிறிது நேரத்திற்கு உங்கள் உடலைச் சூரியனின் கதிர்களுக்குத் திறந்து வையுங்கள். தரையில் ஒரு சமக்காளம் விரித்து அதன் மேல் படுங்கள் அல்லது கட்டில் போட்டும் படுக்கலாம். முதுகுப் புறத்தை சூரியக் கதிர்களுக்குக் காட்டுங்கள். அக்கதிர்கள் மிகவும் கொதிப்பாக இருந்தால் முதுகுப்புறத்தை ஒரு பச்சை வாழை இலையால் மூடுங்கள். பதினைந்து நிமிடம் அல்லது அரை மணி நேரம் அப்படியே வியர்த்துக் கொட்டும் வரை அதே நிலையில் இருங்கள். இது இடுப்புவாதம், கீல்வாதம். மற்றும் தோல் சம்மந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு உதவியாக இருக்கும் என்பதை நிரூபிக்கும்.

15. காலையிலோ மாலையிலோ 10 நிமிடம் உடலை சூரிய ஒளியில் திறந்து வையுங்கள். நீங்கள் காலையில் 11 மணிக்கு சூரிய ஒளிக் குளியல் எடுக்க விரும்பினால், தரையில் படுத்து உடலை ஈரத் துணியாலோ வாழை இலையாலோ மூடிக் கொள்ள வேண்டும். உங்கள் தலையையும் வாழையிலையால் அல்லது எவ்வகைப் பச்சை இலைகளாலும் அல்லது சிறு ஈரத்துணியால் மூடிக் கொள்ளுங்கள். இவ்வகைக் குளியல் 10 முதல் 20 வரை அல்லது 30 நிமிடங்கள் வரை நீடிக்கட்டும்.

இக்குளியலிலிருந்து எழுந்தபின் உடலைச் சுத்தமான துணியால் துடையுங்கள்.

16. வெய்யிலில் காயுங்கள். நன்றாக சூரிய ஒளிக் குளியலை அதிகாலையிலும் மாலையிலும் பெறுங்கள். உடல் தோல் மூலம் புற ஊதாக் கதிர்கள் ஊடுருவ அனுமதியுங்கள். வைட்டமின் Dஐ உறுப்பு மண்டலங்களுக்கும் தன்மயமாக்க அனுமதித்து சிறந்த உடல்நலத்தை அனுபவியுங்கள்.

17. ஒளிக்கதிர்களால்தான் உடல்தோலில் இது சூரியனின் செயலால் நடைபெறுகிறதே தவிர சூரியனின் வெப்பத்தால் அல்ல.

18. சூரிய ஒளியில் உடலைத் திறந்த நிலையில் வைத்திருக்கச் சிறந்தது காலைநேரமே. அதிக நேரம் திறந்த நிலையில் சூரியக் கதிர்களில் இருப்பது தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

19. சூரியக் கதிர்கள் சிறந்த ஆற்றல் வாய்ந்த நோய் நுண்மங்களையும், நோய்க் கிருமிகளையும் அழிக்கும் பண்புகளைப் பெற்றுள்ளன. உங்கள் துணிகளைத் தினமும் வெய்யிலில் உலர்த்துங்கள். போர்வைகள், படுக்கை விரிப்புகள், தலையணைகள் மெத்தைகள் இவற்றை 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை வெய்யிலில் காய வையுங்கள்.

20. தோலுக்கு ஊறு விளைவிக்கும் கிருமிகள் சூரிய ஒளியால் தீமையை வழங்குவதில்லை. யார் சூரிய ஒளிக் குளியலை மேற்கொள்கிறார்களோ அவர்கள் ஒட்டுண்ணிகளால் ஏற்படும் தோல் நோய்களிலிருந்து விடுதலை பெறுகிறார்கள். அவர்கள் துன்பத்தைத் தாங்கும் ஆற்றலையும் நோய் எதிர்ப்புத் திறனையும் கொடையாகப் பெறுகிறார்கள்.

21. சூரிய ஒளி தோலுக்குத் தேவையான நிறப் புள்ளிகளைத் தயாரிக்கின்றது. அவை சூரியக் கதிர்களின் புற ஊதாக் கதிர்களை உறிஞ்சிக் கொள்ளும் தகுதியை மிகுதிப்படுத்துகின்றன.

22. குழந்தைகளுக்கு சூரிய ஒளி தினமும் மிகுதியாகத் தேவைப்படுகிறது. அவர்கள் உடல்நலத்துடன் கூடிய திடமான ஆண்களாகவும் பெண்களாகவும் வளர்வார்கள். நீங்கள் போதுமான ஒளியைப் பெறாவிட்டால் வளர்ச்சி தடைப்படுகிறது. இரத்தம் வெளிரிப் போகிறது. நீங்கள் இரத்த சோகையையோ, இரத்தம் ஏழ்மைப்பட்டு விடுவதையோ அடைவீர்கள்.

23. பெரிய வாழ்வைக் கொடுப்பவராகவும், நோய் நுண்மக் கிருமிகளை அழிப்பவராகவும் சூரியன் இருக்கிறது. சத்துள்ள உணவையும், சிறந்த உடல் நலத்தையும் மிகச் சரியான குறிப்பிட்ட அளவு சூரிய ஒளி உங்கள் தோலுக்குக் கிடைக்கவில்லை என்றால் நீங்கள் சிறந்த உடல் நலத்தையும் சத்துள்ள உணவையும் பெற முடியாது.

24. சூரியக்கதிர்கள் ஒவ்வொரு மனிதனின் உடல் நலத்திற்கும் முற்றிலும் முக்கியமானதாக இருக்கின்றன.

25. ஒவ்வொரு நாளும் சூரியனின் கதிர்கள் மூடிய கண்களின் மேல் 2 அல்லது 3 நிமிடங்கள் படட்டும். இது உங்கள் கண் பார்வையை விருத்தி செய்யும்.

26. சூரியக் கதிர்களில் எளிதாகவும், செலவின்றியும் கிடைக்கக்கூடிய ஒரு நன்மருந்தையும், நோய்க் கிருமி தடுப்பாற்றலையும், திறம் வாய்ந்த கிருமிக் கொல்லியையும், நோய் நுண்மங்களை அழிக்கும் தன்மையையும் நீங்கள் காணலாம்.

27. தோல் உடனடியாக சூரிய ஒளியைக் கிரகித்துக் கொள்கிறது. சூரியக் கதிர்கள் தோல்மூலமாக வடிகட்டப்பட்டு அதனடியில் உள்ள திசுக்களின் அடுக்குகளை அடைகிறது.

28. ஒருவனின் நல்ல நிலைக்கும் வளர்ச்சிக்கும் நன்மை புரியும் வகையில் சூரியனின் கதிர்கள் பல மாற்றங்களைச் செய்கின்றன.

29. தொழுநோயையும் (குஷ்டம்) வேறு பல தோல் வியாதிகளையும் சூரிய ஒளி குணப்படுத்துவதாக இருக்கிறது. ஏராளமான சூரிய வெளிச்சம் தோல் மீது விழுவதால் இரத்த ஓட்டம் நல்ல நிலையில் இருக்கிறது.

30. தளர்ந்த வெள்ளை நிற நூலில் நெய்யப்பட்ட உடைகள் சூரியக் கதிர்கள் எளிதாக ஊடுருவிச் சென்று தோலை அடைய முடிவதை அனுமதிக்கின்றன. ஆகவே, தூய வெள்ளை நிற நூலில் நெய்த தளர்ந்த ஆடைகளை அணியுங்கள்.

31. ஜன்னலின் கீழ்க் கதவுக் கண்ணாடிகள் முக்கிய புற ஊதாக் கதிர்களைத் தள்ளிவிடுகின்றன. எனவே அக்கண்ணாடிகளை அகற்றிவிடுங்கள்.

32. தயாரிக்கப்பட்ட விளக்குகள் செயற்கையாக அகசிகப்புக் கதிர்களை தயார் செய்கின்றன. இவை வலியுடன்கூடிய வீக்கங்களைக் குணப்படுத்த மிகுதியாக உபயோகப்படுகின்றன.

33. தடித்த நூல்துணிகள் சூரியக் கதிர்களை தோலுக்குச் செல்லவிடாமல் மூடிக் கொள்கின்றன. கூடுமானவரை மெல்லிய சிறிய ஆடைகளை உபயோகியுங்கள். இது உடல்நல இயலும் உடல் நலமும் ஆகும்.

34. இருட்டு அறைகளில் உங்களை அடைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். ஒவ்வொரு சூரிய வெளிச்சக் கதிரையும் முடிந்தவரை நுழையவிடுங்கள். நீங்கள் உடல்நலத்தை அனுபவிப்பீர்கள்!

35. எங்கு இருட்டு இடங்கள் உள்ளனவோ அங்கே சூரிய வெளிச்சம் ஊடுருவ முடியாது. அது மெலிவையும் எலும்புருக்கி நோய் போன்ற பல நோய்களை உற்பத்தி செய்யும். எனவே சூரிய வெளிச்சம் சுதந்திரமாக ஊடுருவிச் செல்ல ஏதுவாக நல்ல காற்றோட்டமுள்ள அறைகளில் வசித்து வாருங்கள்.

36. தற்காலப் புதுநாகரீகப் பண்பாடு மனிதனை இயற்கையான வெளிப்புறச் சுற்றுச் சூழலிலிருந்தும், வாழ்வைக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும் சூரியனின் ஒளிக்கதிர்களையும் வெதுவெதுப்பையும் தடுத்து விடும்; மூடப்பட்ட அறைகளுக்குள் கட்டாயமாக வாழ வைத்துவிட்டது! அவன் பெரும்பயனை விளைவிக்கும் கதிர்களை வடிகட்டிவிடும் கண்ணாடி ஜன்னல்களுக்கும் கதவுகளுக்கும் பின்னால் உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கிறான்!

மனிதன் இப்படிப்பட்ட மூடிக்கொண்டு உள்ளிருக்கும், சூரியனில்லா வாழ்வை வாழ்ந்து கொண்டிருப்பதால், அவனுடைய ஆற்றல், பலம், சக்தி, உயர்மூல உள்ளூரம், உடல் நலம் அனைத்தையும் இழந்துவிட்டான்! ஓ மனிதனே! நீ வெய்யிலில் குளித்து, நீ இழந்த உடல் நலத்தையும், உயிர்மூல உள்ளூரத்தையும், உயிர் வீரியத்தையும் மீண்டும் பெறுவாயாக.

குளியல்

1. மிகவும் வசதியான நான்கு வகைக் குளியல்கள் : 1) தூரல் குளியல் குளிர் நீர் பொழிவது. 2) நீரில் முழ்கிக் குளித்தல் :- குளிர்நீரில் உடலை அமிழ்த்தியும் உடனே

காயவைக்க வெளியே வருதல். 3) நீர் வாரி வீசுவது :- குளிர்நீரை உடலில் வாரி வீசுவது. 4) குளிர்நீர் குளிப்பு துடைத்தல் :- துணியையோ பஞ்சையோ தண்ணீரில் நனைத்து லேசாகப் பிழிந்து விரைவாக உடல் முழுதும் அழுத்தித் துடைத்தல்.

2. தினமும் அதிகாலையில் குளிர்நீரில் சூரிய உதயத்துக்கு முன் குளிப்பது உண்மையிலேயே வலிவூட்டுவதும், எழுச்சியூட்டுவதும் புது வலுப்பெறுவதையும், கிளர்ச்சி ஊட்டுவதையும் தருகிறது.

3. குளிர் நீரில் குளிப்பதை யார் அனுபவிக்க முடியுமோ அவர்கள் தினமும் கண்டிப்பாகக் குளிர்நீரில் குளிக்க வேண்டும். அனைத்துக் குளியல்களிலும் அது ஒரு சிறந்த உடல்நல வழிமுறையாக உள்ளது. உடலின் அனைத்து வேலைகளையும் அது தூண்டி விடுகிறது. தோலின் குளிர்ச்சி தாங்கும் சக்தியை மேலும் ஏற்படுத்தி தருகிறது. குளிர்நீர் குளிப்பின் தாக்கம் திடீரென இரத்தத்தை தோலின்றும் உடலின் உட் பாகங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறது.

4. குளிர் நீரில் குளியுங்கள். ஒரு துண்டால் உடலை அழுத்தமாகத் தேய்த்து விடுங்கள். இது உடலுக்கு எழுச்சியூட்டி வலுப்படுத்தும் மிக நேர்த்தியான நன்மருந்து. சளிப்பிடித்தல், மற்ற நோய்கள் எளிதாக நம்மைக் குத்தகைக்கு எடுக்க முடியாது.

5. இதற்குச் சிறந்தது சூரிய உதயத்திற்குமுன் அதிகாலை நேரம். ஏனெனில் இரவு நேரத்தில் தான் தண்ணீர் குளிர்ச்சியடைந்து மிகுதியான பிராண வாயுவைத் தோற்றுவித்து விடுகிறது.

6. ஆசனங்களைச் செய்த பின்னரோ அல்லது உடற்பயிற்சி ஏதேனும் செய்த பிறகோ உடனே குளிர்நீரில் குளிக்கக் கூடாது. உடலைச் சற்று குளிரவிட்டு

ஒரு மணி நேரம் காத்திருந்து பின் குளிக்கலாம். உண்ட பின் உடனே குளிக்கக்கூடாது. ஏனெனில் அது உங்கள் ஜீரணத்தில் குறுக்கிட்டு விடும்.

தூக்கம்

1. தூக்கம் என்பது உடலியல் நிகழ்ச்சி. இதன்படி மனமும் மூளையும் பிற உறுப்புகளும் சில மணிநேரம் ஓய்வு பெறுகின்றன. உறக்கத்தின்போது மனம் அதனுடைய தோற்றுவாய்க்குப் போய்விடுகிறது.

2. உடல்நல வாழ்வுக்குத் தூக்கம் இயற்கையின் நன்மருந்தாக உள்ளது. எவனொருவன் மிகுதியான தூக்கத்தைப் பெறுகிறானோ அவன் மிகுதியான உடல்நலத்துடன் வாழமுடியும்.

3. ஒரு மனிதனுக்கு 6 மணி நேரமும், பெண்ணுக்கு 7 மணி நேரமும், ஒரு முட்டாளுக்கு 8 மணி நேரமும் தூக்கம் வேண்டும். 10 மணி நேரம் குழந்தைகளுக்குத் தூக்கம் அவசியமாகிறது.

4. அதே நேரம் தினமும் தூங்க வேண்டும். தளர்ந்த துணிகளை அணிய வேண்டும். உங்களைக் கனமான போர்வை, துணிகளால் போர்த்திக் கொள்ளாதீர்கள்.

5. முதுகுப் புறம் படுத்துத் தூங்காதீர்கள். இடதுபுறமாகச் சாய்ந்து படுத்துத் தூங்குங்கள். அறியாத மக்கள் நினைக்கும்படி இது ஒன்றும் இதயத்துக்கு தீங்கு விளைவிக்காது. வலது மூக்குத் துவாரத்தை அல்லது சூர்யநாடியை நன்றாக மூச்சை உள்வாங்க அனுமதியுங்கள். சூர்யநாடி சூடு அடைவதால் உணவு நன்றாகச் செரிக்கும்.

6. தூங்கும்போது குறிப்பாக எப்போதும் இடதுபுறம் சாய்ந்து தூங்குங்கள். இது வயிற்றை வெற்றிடமாக

வைத்திருக்க உதவுகிறது. சூர்யநாடியை அல்லது பிங்கள ஓட்டத்தை அது நன்கு அனுமதிக்கிறது.

7. நெப்போலியன் நான்கு மணி நேரம் தூங்குவதையே நம்பியிருந்தான். அதிக நேரம் தூங்குவது மனிதனைச் சுறுசுறுப்பு அற்றவனாகவும் செயலற்ற தன்மையையும் ஏற்படுத்துகிறது.

8. ஜன்னல்கள் இல்லாத அறைகளில் தூங்காதீர்கள்.

ஆழ்ந்த தூக்கத்திற்கு செயல்முறை துணைக்காரணங்கள்

1. கவலைப்படும் பழக்கத்தை விட்டுவிடுங்கள். கவலைகள் உயிர்வீரியத்தின் அழுத்தத்தைக் குழிதோண்டிச் சாய்த்து விடுகின்றன. கவலை உள்ள ஒருவன் தூங்க முடியாது. இறைவனிடம் நாடுங்கள். அவனிடமும் அவன் பெயரிலும் கருணையிலும் அடைக்கலம் அடையுங்கள். உங்கள் வழிபாடுகளையும், தியானத்தையும் ஒழுங்காகச் செய்துவாருங்கள். கவலைப்படும் பழக்கம் மறைந்து விடும். நீங்கள் நல்ல தூக்கத்தையும் புதுவலு உண்டாவதையும் உணர்வீர்கள்.

2. மனமகிழ்வோடு இருங்கள். எப்போதும் புன்சிரிப்போடு இருங்கள். கீர்த்தனைகளைச் செய்யுங்கள். அந்தக் கோமானின் புகழ்பாடுங்கள். எல்லாக் கவலைகளும் ஓடி மறைந்துவிடும். நீங்கள் நன்றாக உறங்குவீர்கள்.

3. லேசான படுக்கை உடைகளை உபயோகப் படுத்துங்கள். உங்களை பல போர்வைகளால் மூடிக்கொள்ளாதீர்கள். கனமான போர்வைகள் உங்கள் தூக்கத்துக்கு தொந்தரவு விளைவிக்கும்.

4. தூக்கத்தைத் தூண்டிவிட எந்த மருந்தும் உண்ணாதீர்கள். அது மாத்திரைப் பழக்கத்தை உருவாக்கிவிடும்.

முதல் நாள் 30 சொட்டு அபின் சிறிய உறக்கத்தைக் கொடுக்கலாம். ஆனால் நாளடைவில் அரை பாட்டில் அபின் ஒரு சிறிது தூக்கத்தைக்கூட உண்டுபண்ண இயலாது. மருந்துகள் தொய்வை உண்டாக்குகின்றன. இயற்கையான வழிகளில் வரும் தூக்கத்தையே பெற முயற்சியுங்கள்.

5. வயிற்றிற்கு அதிக சுமையை ஏற்றாதீர்கள். உங்கள் உணவு எளிதானதாகவும், எளிதில் செரிக்கக் கூடியதாகவும் இருக்கட்டும். அஜீரணம் தூக்கமின்மைக்கு மற்றுமொரு காரணம். மாலை 5 மணிக்கே உங்களின் மாலை உணவை முடித்துக் கொள்ளலாம். அதுவும் கொஞ்சம் பால் பழங்களாகவே மட்டும் இருக்கட்டும். இரவில் ஏதும் உண்ணாமல் இருப்பதுகூட நலமே. நீங்கள் ஆழ்ந்த உறக்கத்தைப் பெறமுடியும்.

6. உங்கள் உடலையும் உள்ளத்தையும் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள். உறக்கம் உங்களைத் தேடி வந்தே தீரும்.

7. கனல் தெறிக்கும் கலந்துரையாடல்களை விட்டுவிடுங்கள்.

தேவையற்ற பிரச்சனைக்குரிய கலந்து பேசுதலையும், வாதப் பிரதிவாதப் பேச்சுக்களையும் விட்டுவிடுங்கள். உங்கள் கோபத்தையும் உங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருங்கள்.

8. டீ காப்பியை முற்றிலும் விட்டுவிடுங்கள். அவை தேவையில்லாமல் மூளை மற்றும் நரம்புகளின் செல் அணுக்களைத் தூண்டி எழுப்புகின்றன.

9. நாவல்கள், புதினங்கள், கொலை புனைவுக் கதைகள், ஆவி சம்மந்தமான கதைகள், திடுக்கிடவைக்கும் கதைகள், மற்ற உணர்ச்சிகளை உலுக்கும் இலக்கியங்கள்

ஆகியவற்றைப் படிக்காதீர்கள். அவை உங்கள் நரம்புகளை எழுச்சியுறச் செய்துவிடும்.

10. தூண்டிவிடும் தன்மையுள்ள மருந்துகள் எதையும் உபயோகிக்காதீர்கள். மதுபானங்கள், கஞ்சா, அபின் போன்றவற்றை ஒதுக்கிவிடுங்கள்.

11. படுக்கைக்குப் போகும்முன் மூளைக்கு ஆழ்ந்த வேலை கொடுக்கும் எதையும் செய்யாதீர்கள்.

12. மனக் குழப்பத்தையும் மனக் கலக்கத்தையும் தவிர்த்திடுங்கள். எப்பொழுதும் அமைதியாக இருக்க முயற்சியுங்கள். மனக் கிளர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.

13. எழுச்சி ஊட்டும் சூடான கறிவகைகள், உணவுப் பொருள்கள், சட்னி சாம்பார், மிகுதியான மிளகாய், புளி ஆகியவற்றை உண்ணாதீர்கள். உங்களுடைய உணவு எளிதானதாகவும், நீர்சார்ந்த ஆகாரங்களாகவும் இருக்கட்டும்.

14. மிகுதியாகப் பால் பழம் உண்ணுங்கள். படுக்கைக்குப் போகும்முன் கொஞ்சம் எண்ணை தேய்த்துக் கொள்ளலாம். அல்லது கால்களுக்கு கடுகு மாவு நீர் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

15. நீங்கள் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்க நேரிட்டால் கெடிகாரத்தில் என்ன நேரம் என்று பார்த்து அலட்டிக் கொள்ள வேண்டாம். கெடிகாரத்தைப் பார்ப்பது உங்களின் ஆர்வமுள்ள தன்மையை ஊக்குவித்து தூக்கத்தைக் குலைத்துவிடும்.

16. படுக்கை அறையில் எந்த வித விளக்கும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டாம். நீங்கள் விளக்கு இல்லாமல் தூங்க முடியாது என்றால் பச்சை வண்ண சிம்னி விளக்கு உபயோகிக்கலாம்.

17. படுக்கைக்குப் போகும் முன் தலையின் உச்சியில் சிறிதளவு நெல்லிக்காய்த் தைலம் தேய்த்துக் கொள்ளலாம்.

18. படுக்கும் முன் சூடான ஹார்லிக்ஸ் அல்லது மால்ட் மாவுப் பால் அருந்தலாம்.

19. படுக்குமுன் சிறிது நேரம் ஜபம், வழிபாடு, தியானம் செய்யலாம். புனிதத்தை உயர்த்தும் கீதை, யோகவாசிஷ்டம், உபநிடதங்கள், பாகவதம், குரான், பைபிள் போன்ற புத்தகங்களைப் படியுங்கள்.

20. இந்த ஆலோசனையை உங்கள் மனத்திற்குக் கொண்டு வாருங்கள். "ஓ மனமே! நீ தான் எல்லாவற்றையும் நடத்துகிறாய். நீதான் எல்லாவற்றையும் அடைந்திருக்கிறாய். நீதான் எல்லாவற்றையும் வைத்திருக்கிறாய். எதற்கும் வருத்தப்படாதே. நீ இன்னும் மிகுதியாகச் செய்ய வேண்டியதோ, அடைய வேண்டியதோ எதுவும் இல்லை. முக்கியமாக தளர்ச்சி நிலையிலேயே இருந்துவிடு. தியானம் செய். இந்த உலகம் உண்மையற்றதாக இருக்கிறது. முழுமையான தொல்லைகளை உடையதும் கூட" இது உங்களுக்கு முழுமையான ஓய்வையும் உறக்கத்தையும் கொடுத்து அனைத்துக் கவலைகளிலிருந்தும் மனத்தை விடுவிக்கும்.

21. உங்கள் தேவைகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். விருப்பங்களையும் ஏக்கங்களையும் ஒழித்துக் கட்டுங்கள். குறைத்துப் பேசுங்கள். மிகுதியாகக் கலந்து பேசாதீர்கள். மிகுதியான வேலைப் பளுவினால் மயக்கம் அடையாதீர்கள். தனியாகவே தனித்துத் தூங்குங்கள். மாலையில் சுறுசுறுப்புடன் நடங்கள்.

22. உங்கள் மனச்சாட்சியை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். சுயகட்டுப்பாட்டை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். நெப்போலியன் போல், காந்தியடிகள் போல்

எந்நேரத்திலும், எந்த இடத்திலும் உங்கள் விருப்பம் போல் தூங்கலாம், எந்த நேரத்திலும் எழுந்திருக்கலாம்.

23. உங்கள் நரம்புகளும் மூளையும் பலவீனப் பட்டிருந்தால் அவற்றைக் கொஞ்சம் 'ஓம்' என்ற பிராணாயாம ஜபத்தின் மூலம் பயிற்சி கொடுத்து சக்தியையும் பலத்தையும் கொடுத்து வலிமைப்படுத்திக் கொள்ளலாம். காலை வேளையில் பாதாம் பருப்பு, சர்க்கரைப் பாகு, மிளகு போன்றவற்றின் நீர்கலந்த பானத்தை அருந்தலாம். நெய் அல்லது நரம்பு ஊட்ட சர்பத் அருந்தலாம்.

24. **'சனடோசன்'** என்ற ஒரு வேளை மருந்தை இரவில் படுக்குமுன் கொஞ்சம் சாப்பிட்டால் நீங்கள் நல்ல தூக்கத்தைப் பெறலாம். மீண்டும் மறுநாள் காலையும் ஒருவேளை பாலுடன் சாப்பிடலாம்.

25. அமைதியாகப் படுத்து மனத்தையும் உடலையும் தளர்ச்சி பெறச் செய்யுங்கள். இது இழந்ததை மீண்டும் பெறும் தூக்கத்தைத் தரும். சிறிது நேர தியானம் உங்களுக்கு முழுமையான ஓய்வைத் தரும்.

26. இரண்டு தேக்கரண்டி மிளகைப் பொடி செய்து ஒரு ஆழத் தட்டில் சுடுதண்ணீருடன் கலந்து நாற்காலியில் உட்கார்ந்தபடி கால்களை அதில் 10 அல்லது 15 நிமிடங்கள் நனைத்துப் பின் வெளியே எடுத்து துணியால் கால்களைத் துடைத்து காலுறைகளைப் போட்டுக் கொள்ளுங்கள். இது உங்களுக்கு ஆழ்ந்த தூக்கத்தைத் தரும். தலைவலி, மயக்கம், கீல்வாதம், காய்ச்சல் ஆகியவற்றிற்கும் இது உதவியாக இருக்கும். இது கால்கள் வழியாகச் சளிபிடிப்பதைத் தடுக்கிறது.

அத்தியாயம் 3

உணவும் உடல் நலமும்

1. பண்பாடு வளர்ந்த இக்கால மக்களின் உணவு மிகவும் புரதம் சர்க்கரைச்சத்து நிறைந்த திடமான உணவாக உள்ளது. எனவே சிறுகுடல் இதை ஊக்குவித்து செயல்படுத்தி ஜீரணிக்கப் போதுமான பொருட்கள் கொண்டதாக இல்லை. காய்கறி, பழங்களைக் கொண்ட இயற்கை உணவில் சரிவிகிதத்தில் இவற்றைக் கொண் டுள்ளதால் இத்தகைய இன்னல்கள் நீக்கப்பட்டுள்ளன.

2. உங்களுடைய உடல் நீங்கள் 25 வயதைக் கடக்கும் வரை தொடர்ந்து வளர்ந்து கொண்டே இருக்கிறது. அதன்பின் உடலின் கட்டுமானப் பணிகள் முடிவுறு கின்றன. இந்தக் காலக் கட்டத்தில் உங்களின் உடலுக்கு சத்துணவு மிகவும் தேவைப்படுகிறது.

3. உங்களின் உணவு திசுக்களை உருவாக்கும் புரதச்சத்து, நைட்ரஜன், கொழுப்புகள், சர்க்கரைச் சத்து, உப்புச் சத்துகள் சரியான அளவில் கொண்டுள்ளதாக இருக்க வேண்டும். உயிர் கொடுக்கும் வைட்டமின்களாக A, B, C, D, E போன்றவையும் இதில் இருக்க வேண்டும். இவை எல்லாம் சரியான விகிதத்தில் இருக்கும் உணவே சரிவித சமன் செய்யப்பட்ட உணவு எனப்படும்.

4. நீங்கள் மிகுதியாக உண்பதால்தான் தசைகளையும் உடல்நலத்தையும் பெறமுடியும் என்பது தவறான கருத்தாகும். குறைவாக உண்பவர்களின் இறப்பு எண்ணிக்கையைக் காட்டிலும் மிகுதியாக உண்பவர் களின் இறப்பு விகிதம் மிகுதியாக உள்ளது என்று நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

5. தடைப்பட்ட வளர்ச்சி பல காரணங்களால் ஏற்படுகின்றது. தவறான உணவுப் பழக்கமும், சரியான. உடற்பயிற்சி இன்மையும் மற்றும் ஏழ்மையான உடல் நலமுமே தலையாய காரணங்கள். நீங்கள் உங்கள் உடல் கட்டுமானத்திற்குப் போதுமான வைட்டமின்கள் கொண்ட உணவை உண்கிறோமா என்று ஒழுங்காகக் கண்காணிக்க வேண்டும்.

6. செல்வந்தர் வீட்டுக் குழந்தைகள் கூட தவறாக ஊட்டி வளர்ப்பதால் வலிவிழந்து காணப்படுகின்றன. சரிவிகித உணவை அவர்கள் உண்ணவில்லை என்பதையே இது காட்டுகிறது.

7. குழந்தைகள் மிகுதியாகப் பால், பழங்கள், காய்கறிகள் ஆகியவற்றை விரைந்த வளர்ச்சிக்கு உண்ண வேண்டும்.

8. உங்களுடைய உணவு, புரதம், சர்க்கரைப் பொருள்கள், கொழுப்பு, உப்புக்கள், தண்ணீர் ஆகியவற்றுடன், உணவுச் சத்துக்களான வைட்டமின் களையும் கொண்டதாக இருக்க வேண்டும். நீங்கள் உங்கள் உடல்நலத்தைப் பராமரிக்க விரும்பினால் உங்களின் தினசரி உணவுப் பட்டியலில் பால், பருப்புகள், உருளைக்கிழங்கு, பச்சைக் காய்கறிகள், சாறுள்ள பழங்கள், தேன் போன்றவை கண்டிப்பாக இடம் பெறவேண்டும்.

9. இயற்கையிலேயே பசியிருந்தால் மட்டும் உணவு உண்ண வேண்டும். பசிப்பதுபோல் இருந்தால் கவனமாக இருங்கள். உணவு உண்ணும் நேரமாக இருந்தால்கூட உணவு உண்ண உங்களைக் கட்டாயப்படுத்திக் கொள்ளாதீர்கள். பசி இல்லையென்று நீங்கள் உணர்ந்தால் அதுவே உங்கள் உடலுக்கு உணவு அப்போது தேவையில்லை என்பதைக் காட்டும் அறிகுறியாகும்.

10. எந்த உணவுக் கோட்பாடுகளுக்கும் அடிமை ஆகாதீர்கள். உங்களின் பொது அறிவைப் பயன்படுத்துங்கள். எதை நீங்கள் விரும்புகிறீர்களோ அதை அளவோடு சாப்பிட்டு மகிழ்ச்சியாக இருங்கள். அதிகமாக உணவைத் திணிக்காதீர்கள். உணவை நன்றாக மென்று சாப்பிடுங்கள்.

11. பகட்டாக ஆடம்பரமாக போலி விளக்கம் கூறிக் கொண்டிருக்காதீர்கள். உணவு விஷயத்தில் இதைக் கடைப்பிடியுங்கள். அபரிமிதமான அழுத்தமாகவும் இருக்காதீர்கள்.

12. நமது இறைப்பையில் பற்கள் இல்லை. உணவு அரைக்கும் வேலையைப் பற்கள்தான் செய்ய வேண்டும். வயிற்றுக்குத் தேவையில்லாத உணவைக் கொடுத்து மிகுதியாக அதற்குச் சுமையை ஏற்றாதீர்கள். அப்படிச் செய்தீர்களானால் அது ஒரு பெரிய குற்றம். அதற்கு இயற்கை உணவு மண்டலத்தின் ஒழுங்கற்ற செரிமானத்தைத் தண்டனையாக வழங்கும்!

13. விரைவாக உணவை விழுங்காதீர்கள். முற்றிலும் மெதுவாக நன்றாக மென்று உண்ணுங்கள். இது சிறுகுடலுக்கும் வயிற்றுக்கும் ஓய்வைக் கொடுக்கும்.

14. வாய்ப் பகுதியிலேயே செரிமானம் ஆரம்பமாகிறது. உடல் இயக்க முறையில் வாயில் எச்சல் நாளங்களால் உணவு அரைக்கப்படும் செயலுக்கு உள்ளாகிறது. பலர் உணவு உண்ணும் போதும் தண்ணீரால் வாயைக் கழுவிக் கொள்கிறார்கள். இது ஒரு கெட்ட பழக்கம். எச்சல் நீருடன் மட்டுமே உணவு ஈரப்படுத்தப் படவேண்டுமே தவிர தண்ணீரால் அல்ல.

15. பசியாக இருக்கும்போது மட்டுமே உண்ணுங்கள். மெதுவாக உண்ணுங்கள். உணவு உண்பதற்குமுன் தண்ணீர் அருந்தாதீர்கள். ஏனெனில் வயிற்றில் சுரக்கும்

ஜீரண நீரை அது தண்ணீராக்கி செரிமானத்தைக் கெடுத்து பல வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்குக் காரணமாகிவிடும்.

16. பெரும்பாலான நோய்கள் உணவு மண்டலத்திலிருந்து தான் ஆரம்பமாகின்றன. உணவு முறையை ஒழுங்குபடுத்தியும், நன்றாக மென்றும் சாப்பிடுங்கள். நிறைவான உணவை, எளிய வகையில், சரியான நேரத்திற்கு உண்ணுங்கள். உடற்பயிற்சிகளை ஒழுங்காகச் செய்யுங்கள். காற்றோட்டமுள்ள திறந்த வெளியில் வசித்து வாருங்கள். நீங்கள் அதிசயிக்கத்தக்க உடல் நலத்தையும், உயிர் வீரியத்தையும் பெறுவீர்கள்!

17. ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முறை என்று ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை உணவு உண்ண ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

18. இரவு நேரத்தில் நேரம் கழித்து உண்ணாதீர்கள். உண்டபின் உடனே படுக்கைக்குச் சென்றுவிடாதீர்கள்.

19. இரவு உணவை எளிதாகவும் 7'' மணிக்கு மேல் உண்பதில்லை என்றும் ஒரு பொது விதியாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

20. இரவில் ஜீரணம் நடைபெறுகிறது. எனவே எளிமையான குறைந்த அளவு உணவை இரவில் உண்ண வேண்டும். இரவில் கடுமையான டீ, காபி குடிக்காதீர்கள்.

21. எளிய உணவு என்பது திட உணவைக் கொண்டது ஆகாது. பால், சோடாவும் பாலும், பார்லி நீர், கோக்கோ மற்றும் உறைபால் தெளிவுநீர் ஆகியவையாக அவை இருக்கலாம்.

22. உடல் கட்டுமான நிகழ்ச்சிகளில் தூய காற்று, உடற்பயிற்சி, இவற்றிற்கு அடுத்ததாக உணவுப்பழக்கம் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.

23. எழுந்தவுடன் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் அல்லது வெதுவெதுப்பான தண்ணீர் குடிப்பதைப் பழக்கத்தில் கொள்வது நல்லது.

24. இக்காலத்தில் உடல் நலமும் உணவு முறையும் வளர்ந்து வரும் அக்கறையாகக் காணப்படுகிறது. உங்களுடைய உணவு சரியான உயர்ந்த ரகமாகவும், சரிவிகித உணவாகவும் பலவகைப்பட்டதாகவும் இருத்தல் வேண்டும். அப்போதுதான் நீங்கள் உடல் நலத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் அடைவீர்கள், அனுபவிப்பீர்கள்.

25. பல்வகை உணவுகள் கட்டாயமாகின்றன. ஆனால் ஒரே நேரத்தில் பல்வேறுபட்ட பல்வகை உணவுகளை உண்பது நல்லதல்ல.

26. பச்சைக் காய்கறிகளைச் சமைக்காமல் உண்பது நல்லது. சமைக்காமல் உண்ணும் உணவில் உயிர்வீரியச் சத்துக்கள் மிகுதியாக உள்ளன.

27. சமைக்கும்போது உயிர்க் கிருமிகள் அழிக்கப்பட்டு உணவை எளிதாகச் செரிக்கச் செய்கின்றன.

28. வறுத்த உணவுப் பண்டங்கள் செரிமானம் ஆகாமல் உணவு மண்டலத்திற்கு ஊறுவிளைவிக்கின்றன.

29. பால் தயிராகும் போது கிடைக்கும் நீர் உறைபால் தெளிவு அல்லது பால்கட்டி ஊறுநீர் எனப்படும். இதில் 93% தண்ணீர், 1% புரதம், 5% கொழுப்பு, 4.8%சர்க்கரைச் சத்து, 7% உப்புச் சத்து ஆகியவை அடங்கி உள்ளன. இது நோயாளிகளுக்கு மிகவும் சிறந்தது. அது நலிந்துபோன வயிற்றில் எளிதாகச் செரிக்கச் செய்து மலச்சிக்கல்

சிகிச்சைக்கு பயனுள்ளதாகவும், சிறுகுடல் வயிற்று நோய்களுக்கும் பயன் தரும்.

30. தயிரும் தண்ணீரும், நன்றாகக் கலந்த கலவை பால் போன்று வெண்ணிறத்தை உடையதாக இருக்கும். இக்கலவை தண்ணீரில் மிதக்கும் பால்புரதம் உறைபால் கட்டியின் அடிப்படைக் கூறுகளாக உள்ளது. இது இந்தியில் 'லாஸ்ஸி' என்றும் வங்காளத்தில் 'கோல்' என்றும் சொல்லப்படுகிறது. இது மிகவும் குளிர்ச்சியை உடையது. இது இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்துகிறது. மலச் சிக்கலுக்கும் வயிற்றுப் போக்குக்கும் பயனளிக்கிறது.

31. பாலடைக் கட்டி உயர்ந்த சத்துள்ளது. உறைபால் தெளிவு இந்திய உணவு வகைகளில் துணை உணவாகக் கருதப்படுகிறது. இது தானியவகை உணவுத் தயாரிப்புகளுக்கு கணிசமான ஊட்டச் சத்துக்களைச் சேர்க்கிறது.

32. உடைக்கப்பட்ட கோதுமைக்கு 'தலியா' என்று பெயர். இதைத் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து பால் சேர்த்து உப்போ சர்க்கரையோ நோயாளிகளின் ருசிக்கு ஏற்ப சேர்த்து உண்ணலாம். இது மிகவும் ஊட்டச் சத்துள்ள பயனுள்ள ஆகாரம்.

33. பலருக்கு முதன் முதலாகக் கொடுக்கப்படும் உணவு சைவ உணவு ஆகும். அது இறைச்சிச் சாறோ அல்லது மாட்டுக்கறிச் சாறோ ஆகாது. எனவே இது இயற்கை உணவுதான் என்பதைக் காட்டுகிறது.

34. மனிதனின் உணவுப் பட்டியலில் விலங்குகளின் இறைச்சி உணவு முக்கியமான பொருளாகக் கருதப்படுகிறது என்பது தவறு. காய்கறி உணவு இறைச்சி உணவைக் காட்டிலும் மிகவும் விலை மலிவானதும் சுத்தமுள்ளதும் ஊட்டச் சத்து மிக்கதும் ஆகும்.

35. இறைச்சி சிறுகுடலில் அழுகிப் போக உதவும் கிருமிகளுக்கு மிகவும் சாதகமான ஒரு உணவு என்று பிரபல மருத்துவர்கள் நிரூபித்துள்ளனர்.

36. இறைச்சியை உண்பதால் பலர் நோய்வாய்ப்பட்டு இருக்கிறார்கள். இறைச்சி உண்பதை விட்டுவிட்டு நலத்தோடு உள்ள சிறுநீரகத்தையும், கல்லீரலையும், மலக்குடலையும் பெறுங்கள்.

37. இறைச்சி உணவும், மிகுதியான புரதப் பொருள் உணவுகளும் ஒருவனின் துன்பம் தாங்கும் ஆற்றலைக் குறைத்துவிடுகின்றன. எனவே இறைச்சியைத் தவிர்த்து விடுங்கள். சரிவிகித உணவை மேற்கொள்ளுங்கள்.

38. நறுமணச் சரக்குகளும் வாசனை உணவுகளும் உங்களுக்குச் செயற்கையான ஆர்வத்தையும் ஏக்கத்தையும் ஊட்டுவிடுகின்றன. உங்களிடம் தகாத வழி பயன்படுத்தப்படாத இயற்கையான ருசிப்புலன்கள் இருக்குமானால், உங்களுக்கு வாசனை உணவு தேவையற்றது என்றும் அதனால் உண்ணும் விருப்பமும் ஏற்படாது என்றும் உணர்வீர்கள்.

39. வாசனை மிகுந்த உணவுப் பண்டங்கள், டீ, காபி, சாராயம் இது போன்ற பிற உணவுகள் சக்கரைச் சத்து, சர்க்கரை, கொழுப்புகள் நிறைந்தவை. தூண்டி எழுப்பும் பிற குடிபானங்களும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

40. ஒருவன் மிகவும் சரியான நிறைவான சைவ உணவையே உண்ண வேண்டும்.

41. சைவ உணவு ஆழ்ந்த, நுட்பமான அறிவாற்றலை முன்னிலைப்படுத்துகிறது.

42. சைவ உணவு உண்போர் பச்சை இலைகளை உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பச்சை

இலைகளை நறுக்கி எலுமிச்சைச் சாறுடன் உப்புப் போட்டு உண்ண வேண்டும்.

43. நீங்கள் பழங்களை மட்டும் இரவில் உணவாக உண்டு வாழ்ந்தால் தூக்கத்தில் நல்ல வெற்றி காண்பீர்கள்.

44. நீங்கள் களைத்துப் போகும் போதும், அதிகமான வேலைப் பளுவால் சக்தியை இழந்துவிடும் போதும் ஒரு தேக்கரண்டி தேனை சுடு நீரில் கலந்து சாப்பிட்டால், உடனடியாக உங்களைப் பிணைத்துக் கொண்டு மீண்டும் வலுவாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் செயல்படுத்திவிடும்.

45. சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள், தேன் உட்கொண்டால் மிகவும் சுறுசுறுப்பை அடைவார்கள்.

46. தேன் பாக்டீரியா கிருமிகளை ஒழித்து உடலை நோயிலிருந்தும் பட்டுத் தர உதவுகிறது.

47. தேன் ஒரு முதன்மையான உணவு. அது ஒரு மலமிளக்கி. அது இயற்கையாக இளமையோடு இருக்க உதவும் உயிர் மருந்தாகவும் உள்ளது. கடுமையான நோய்க்குப் பின் பெரிய மீட்பைத் தரும் ஒன்றாகவும் உள்ளது. வெண்ணெயுடனோ பால்கட்டியுடனோ தேனைச் சாப்பிட்டால் அது பொதுவாக உடல் நலத்தையும் பலத்தையும் உயிர் வீரியத்தையும் விருத்திபடுத்துகிறது.

48. மலம் கழித்தலை ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் கழிக்க பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். ஒழுங்கான உடற்பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டும். உணவில் மலமிளக்கும் காய்கறிகளைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

49. யார் ஒருவர் மோர் குடிக்கிறார்களோ, தக்காளிப் பழங்களை உண்கிறார்களோ, எலுமிச்சை சாறு சேர்த்துக் கொள்கிறார்களோ தினமும் 3 கிலோ மீட்டர்

நடக்கிறார்களோ, அவர்கள் உடல் நலத்துடன் இருந்து நீண்ட நாள் வாழும் தன்மையையும் அடைகிறார்கள்.

பழங்களும் உடல் நலமும்

1. ஒவ்வொரு வகைப் பழமும் உடல் நலத்திற்கும் வளர்ச்சிக்கும் முக்கியத் தேவையான மூலக் கூறுகளான மதிப்பு வாய்ந்த வைட்டமின்கள், தாதுப் பொருட்கள் உப்புக்கள் ஆகியவற்றைக் கொண்டுள்ளது.

2. பட்டாணி, தக்காளி, உருளைக் கிழங்கு, முள்ளங்கி, காரட், வெண்டைக்காய், வெள்ளரி, முருங்கைக்காய், பசளிக்கீரை மற்றும் பச்சைக் காய்கறிகள் அனைத்தும் சுத்தமானதாகவும் சுவையுள்ளதும், சத்துக்கள் கொண்டதுமான உணவுப் பொருள்கள். இவற்றை உணவாக உண்பது மிகவும் அனுகூலமானது.

3. காய்ந்த பழங்கள், உலர்ந்த திராட்சை, அத்திப் பழங்கள் ஆகியவையும் மதிப்புமிக்க உணவுப் பொருள்களே. அவை உயர்ந்த உணவுச் சத்துகள் அடங்கியவை. பருப்புகள், கொட்டைகள் ஆகியனவும் மிகுந்த சத்துள்ள உணவுப் பொருள்களில் அடங்கும்.

4. தக்காளி, காரட், எலுமிச்சை, சிறிய இஞ்சி, கருவேப் பிலை, இஞ்சியுடன் தயிர் இவை சிறந்த ஆரோக் கியமான சேர்மான வகைகளை அமைக்கின்றன. இது சிறந்த பசி உண்டாக்கவல்லது.

5. **வாழைப்பழம்** :- வாழைப்பழம் A, B, C, D வைட்டமின்களை தன்னகத்தே பெற்றுள்ளது. இது உணர்ச்சிகளை மென்மைப்படுத்தும் ஒரு சிறந்த உணவு. நீங்கள் பாலும் வாழைப் பழத்தையும் மட்டுமே உண்டு வாழலாம். அவை மிகவும் சத்துள்ளவை. அவை வளர்ச்சியை ஊக்குவித்தும் வலிமையை அபிவிருத்தி

செய்தும் உடலுக்கும் சதைகளைச் சேர்க்கின்றன. நன்றாகப் பழுத்த பழம் சிறந்த மலமிளக்கி. படுக்கைக்குப் போகு முன் 1 அல்லது 2 பழங்கள் சாப்பிடுங்கள். காலையில் மலக்குடல் சுதந்திரமாக இயங்கப் பெறுவீர்கள்.

6. **காரட்** : தோலை அழகுபடுத்துவது காரட். அவை பசியையும் இரத்தத்தையும் அபிவிருத்தி செய்கின்றன. அவற்றைப் பச்சையாகச் சாப்பிடுங்கள். காரட் அல்லா மூளைக்கு ஒரு உயிர் மருந்து.

7. **எலுமிச்சை**: எலுமிச்சம்பழத்தில் உப்புகள் மிகுதியான வைட்டமின் C உள்ளன. இவை பொதுவாக உடல்நலத்திற்குத் தேவைப்படுகின்றன. பல் எதிர் வீச்சு நோய்க்கு எதிர்த்துச் செயல்படுகிறது. அது ஒரு சொறி கரப்பான் நோய் எதிரி. பல் முரணையிலிருந்து கசியும் இரத்தத்தை நிறுத்துகிறது. காலையில் ஒரு எலுமிச்சைச் சாறுடன் 2 தே. கரண்டி தேன் சேர்த்து அருந்துவதை முதல் வேலையாகக் கொள்ளுங்கள்.

8. **மாம்பழம்** : மாம்பழம் சுத்தம் செய்யப்பட்ட கற்பூரத் தைலம் போன்றவற்றைக் கொண்டுள்ளது. மேலும், இரும்புச் சத்து, அமிலங்களைக் கொண்டுள்ளது. கீல்வாத நோய், வயிற்றுப் போக்கு மற்றும் சர்க்கரை வியாதிகளுக்குப் பயனுள்ளதாகவும் ஆகும்.

9. **ஆரஞ்சுப் பழம்** : திராட்சைச் சாறுடன் ஆரஞ்சுச் சாறு கலந்த கலவை ஒரு சிறந்த உயிர்மருந்து. இது இரத்த சோகை, இரத்தக் குறைவு, நரம்புத் தளர்ச்சி எலும்புருக்கி நோய் போன்றவற்றிற்கு உபயோகமாக உள்ளது.

10. **பப்பாளிப் பழம்** : இதில் 'பப்பேய்ன்' எனும் செய்திறம் மிக்க காரத்தன்மை கொண்ட கோட்பாட்டைப் பெற்றுள்ளது. இது உணவை விரைந்து செரிக்கச் செய்கிறது.

11. **அன்னாசிப் பழம்** : மண்ணீரல் வீக்கத்திற்கு ஒரு சிறந்த பயனை அளிக்கிறது. தினமும் ஒரு பழம் சாப்பிடுங்கள்.

12. **உருளைக் கிழங்கு** : இது சாம்பலுப்பையும், உப்புக்களையும் உடலுக்குக் கொடுக்கிறது.

13. **பசளிக் கீரை** : இது ஒரு பச்சை இலை வகை. ஆரோக்கியமான முழுமையான பச்சைக் காய்கறி ஆகும். இரும்புச்சத்தை மிகுதியாகக் கொண்டுள்ளது. தக்காளியும் பசளிக் கீரையும் இரத்தத்தின் தரத்தையும் அளவையும் அபிவிருத்தி செய்கிறது. தக்காளிப் பழம் மிகுந்த இரும்புச் சத்தைக் கொண்டுள்ளது.

14. **தக்காளி** : தென் அமெரிக்காவில் முதன் முதல் தக்காளி கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. பதினாராம் நூற்றாண்டில் ஐரோப்பாவில் இதை அறிமுகம் செய்த காலகட்டத்தில் மக்கள் இது ஒரு கொடிய நஞ்சு என்ற தவறான கருத்தைக் கொண்டிருந்தார்கள்.

15. தக்காளி அனைத்து வைட்டமின்களையும் கொண்டுள்ளது. கல்லீரலின் செயற்பாட்டைத் தூண்டிவிடுகிறது.

16. தக்காளி நோய்க் கிருமிகளின் துகள்களைத் தடையின்றி நீக்கும் '**தடை நீக்கி**' ஆகும். இது உடலில் இயற்கையாக இருக்கும் நீர் செல்லும், வழித் தடங்ளைத் திறந்து வைக்கிறது. இது மனிதனுக்குத் தெரிந்த அழுத்தமான 'அபூர்வமான ஒரு இரத்த சுத்திகரிப்பான் ஆகும்.

17. தக்காளி, உப்புக்கள், சாம்பல் உப்பு, சுண்ணாம்பு, மக்னீசிய உப்பு, இரும்புச் சத்து ஆகியவற்றைக் கொண்டுள்ளது. இவை கல்லீரலுக்கும், சிறுநீரகங்களுக்கும்

பிற உறுப்புகளுக்கும், அனுகூலமான அழுத்தச் செயல்பாடுகளை ஆற்றுகின்றன.

18. இவை மலச்சிக்கலைக் குணமாக்குகின்றன.

19. தக்காளி சிட்ரிக் அமிலம், சிறிது ஆக்ஸாலிக் அமிலம் ஆகியவற்றையும் கொண்டுள்ளது. 6 வைட்டமின்களில் 5 வைட்டமின்களை மிகுதியாகத் தன்னகத்தே வைத்திருக்கிறது. சமைக்கும்போது இந்த வைட்டமின்கள் ஓரளவுக்குச் சேதமடைந்துவிடுகின்றன. எனவே தக்காளியைப் பச்சையாகவே சாப்பிட வேண்டும்.

பாலும் உடல்நலமும்

1. பால் ஒரு சரிவிகித உணவு. அது ஊட்டச் சத்தான திட்டமிட்ட பண்புக் கூறுகளால் முன் அளவுகளின் சிறந்த சரிவிகிதத்தில் ஆக்கப்பட்ட அனைத்தையும் கொண்டுள்ளது. இது முதன்மையாக குழந்தைகளுக்கு மட்டுமின்றி பெரியவர்களுக்கும் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.

2. பால் அனைத்து சக்தி தரும் ஊட்டச் சத்துக்களையும் அனைத்து வைட்டமின்களையும் முக்கியத் தாதுப் பொருள்களையும் கொண்டுள்ளது. இவை எளிதாகச் செரிமானம் ஆகவும் தன்மயமாவதற்கும் ஏற்ற வகையில் அமைந்துள்ளன.

3. பாலின் ஊட்டச் சத்து மதிப்பு அது தரும் மேலான வளர்ச்சிக்கும், நோய்களிலிருந்து காப்பாற்றும் வகைகளிலும் அமைந்துள்ளது. திசுக்கள் தோன்ற ஆரம்பிக்கும் போது இது ஒரு இயற்கையாக வழங்கும் உணவாகிறது.

4. உடல் உடனடியாக பயன்படுத்திக் கொள்ளும் வடிவில் வளர்ச்சிக்கும் வாழ்வின் பராமரிப்பிற்கும் வேண்டிய அனைத்துப் பொருள்களையும் பால்

தன்மையத்தே பெற்றிருப்பதால் தெள்ளத் தெளிவாக வெளிப்படையாக பால் ஒரு உயர்ந்த மதிப்புடையதாக அமைகிறது.

5. நோய்க் கிருமிகளின் வளர்ச்சிக்கு பால் ஒரு ஊடகமாக இருக்கிறது. எனவே வெப்ப மண்டலப் பகுதிகளில் கிடைக்கும் பாலை முறைப்படி கொதிக்க வைத்துக் குடிக்க வேண்டியது ஒரு விதிமுறையாகும்.

6. குடிக்கும்முன் பாலை எப்போதும் நன்றாகக் காய்ச்சி வைக்க வேண்டும். காய்ச்சிய பால் காசநோய்க் கிருமிகளையும், மற்ற கிருமிகளிலிருந்தும் பாதுகாக்கப்பட்டதாக இருக்கிறது. பாலில் வெகு விரைவாக நோய்க் கிருமிகள் வளர்ச்சி அடைவதால் காய்ச்சிய பாலை 5 மணி நேரத்திற்குப் பின் குடிக்கக் கூடாது.

7. பால், குழந்தைகள், வளர் இளமைப் பருவத்தினர், பிரசவத்தை எதிர்நோக்கும் தாய்மார்கள், பால் ஊட்டி வளர்க்கும் தாய்மார்கள் ஆகியோரின் வளர்ச்சியை மேம்படுத்துவதால் மற்றவர்களைக் காட்டிலும் இவர்களுக்கு அது மிகுதியாகத் தேவைப்படுகிறது.

8. பெரியவர்கள், வளரும் இளமைப் பருவத்தினர், குழந்தைகள் ஆகியோர்க்குப் பால் உணவு மட்டும் போதுமானது ஆகாது. மிகுதியான பால் மிகுதியாக உண்டாலும் அதில் சக்தியைத் தரும் மூலக்கூறுகள் பற்றாக்குறையாக உள்ளன. எனவே பாலுடன் துணை நிறைவு உணவாக இரும்புச் சத்து வைட்டமின் D, ஆரஞ்சுப் பழச்சாறு வைட்டமின் C வடிவத்திலும் மற்றவையும் தேவைப்படுகிறது.

9. குழந்தைகளுக்கு நாள் ஒன்றுக்கு 1/2 லிட்டர் பால் போதுமானது. பிரசவத்தை எதிர்நோக்கும் தாய்மார்களுக்கும், குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களுக்கும் நாள் ஒன்றுக்கு 3/4லிட்டர் பால் போதுமானது.

சாதாரணமாக, பெரியவர்களுக்கு நாள் ஒன்றுக்கு 250 முதல் 300 மில்லி லிட்டர் பால் போதுமானது. இது அவர்களுக்குப் போதுமான கால்சியம், புரதச் சத்துகளை உறுதியாகத் தருகிறது.

10. உயிர்வாழ்வு வளத்திற்குப் பெரிதும் உகந்த வளர்ச்சிகளையும் உடலையும் உடல்நலப் பராமரிப்பையும் உறுதியாகத் தருவதற்கு பால் மிகவும் முக்கியத் தாதுக்களாக இருக்கிறது என்று நிச்சயமாக ஆய்வுகள் எடுத்துக் காட்டியுள்ளன.

11. மேலும் பால் அனைத்து வழிகளிலும் முக்கிய வளர்ச்சி சார்ந்த வழக்கமான பற்சொத்தையைத் தடுத்துப் பாதுகாக்க மிகவும் முக்கியமானது என்றும் ஆய்வுகள் எடுத்துக் காட்டியுள்ளன.

12. சமுதாயத்தின் பொது உடல் நலத்தை மேம் படுத்தும் முகமாக பால் விநியோகத்தை அதிகரிப்பது மிகவும் முக்கியமானது. அது எலும்பு உருவாக்கத்தை உறுதியாகத் தருகிறது. உடல் ஆக்கத்தை மேம்படுத்துகிறது. நோய்கள் சம்பவிக்க ஆளாகாமல் குறைவுபடுத்துகிறது. முக்கியமாக குழந்தைக் 'கணை' நோயையும், பல் சொத்தை தடுக்கும் தடுப்புச் சக்தியை மிகுதியாக்கும் செயல்களிலும் பால் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.

13. பால் பண்ணைகளை மேம்படுத்தும் ஒவ்வொரு முயற்சியும் நாட்டை உயர்த்தும் நற்பணியாகும்.

ஓர் கற்பனை ஓரங்க நாடகம் :-

பாலுக்கும் இறைச்சிக்கும் இடையே வாக்குவாத உரையாடல் :-

நிகழ்விடம் : பால் பொருட்கள் தயாரிப்பு விற்பனை நிலையம். புது மார்க்கட். கல்கத்தா, அந்த நீண்ட

அறையில் பல மேஜைகளும் அதைச் சுற்றி நான்கு நாற்காலிகளும் போடப்பட்டுள்ளன. இடது பக்கம் பால் விற்பனையும் வலது புறம் இறைச்சி விற்பனையும் நடந்து கொண்டிருக்கின்றன. அதற்கான பணியாளர்கள் பால் பாட்டில் மூடிகளைத் திறந்து விநியோகத்தையும், இறைச்சி விற்பனையாளர்கள் இறைச்சியைத் துண்டு துண்டாக வெட்டி நிறுத்து விற்பனை செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

(திடீரென ஒரு பால் பாட்டில் மூடி 'டப்' என்று திறந்து கொண்டு மூடி பறக்கிறது. பணியாளர்கள் பிரமித்துப் போய் இருக்கையில் குன்றிப்போய் உட்கார்ந்து விடுகிறார்கள். மற்றும் இறைச்சிப் பைகள் ஒருவித சப்தத்துடன் திறந்து கொள்கின்றன. அந்தப் பணியாளர்கள் மண்டியிட்டு அயர்ந்து வியந்து போய் உட்கார்ந்து கவனித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.)

இறைச்சி :- (பாலைப் பார்த்து) ஓ பாலே! என்ன ஒரு வெறுப்பான வித்தியாசத்தை மக்கள் நம் இருவரிடையே பார்க்கிறார்கள்! உனக்கு மட்டும் விற்பனைக்கு மூன்று ஆட்கள் தந்திருக்கிறார்கள். எனக்கு மட்டும் ஒரே ஒரு ஆள் தந்திருக்கிறீர்களே.

பால் : (சிரித்துக் கொண்டே) ஆமாம்! ஆமாம்! உண்மை தான். நாட்டின் பிரதம மந்திரி வேலைக்கு ஒரு படையையே வைத்திருக்கிறார். ஒரு சிறிய ஆபீசர் ஒரே ஒரு ஆள் தானே வைத்திருக்கிறார். அவனும் வேலையைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டியுள்ளது. (பலமான சிரிப்பு).

இறைச்சி :- ஓ பாலே! நான் உன்னை விட உயர்ந்தவன். (அழுத்தமாக) என்னிடம் புரதச்சத்துச் சிரம், 'அல்புமன்' என்ற நீரில் கரையக்கூடிய புரதவகை ஒரு கிராமுக்கு 5.95 உள்ளது. உன்னிடம் பால் புரதமாக 0.94 கிராம் தானே உள்ளது.

பால் :- அதிகமான புரதச் சத்து மட்டும் என்னைவிட உன்னை உயர்ந்தவனாக ஆக்க முடியாது. மிகுதியாக மட்டும் இருந்தால் பயன் என்ன? உன்னுடைய புரதம் கருப்பட்டி அல்லது கருப்புச் சர்க்கரை. என்னுடைய புரதம் சுத்தம் செய்யப்பட்ட அஸ்கா ஜீனி. இது ஒரு கட்டியான சாக்கரின் பாகு. இது மிகவும் வலிமை வாய்ந்தது.

இறைச்சி :- (கோபமாக) நான் மேற்கத்திய நாடுகளின் மன்னர்கள், பிரபுக்களின் உணவு பரிமாறும் மேசைகளில் அமர்ந்திருக்கிறேனே!

பால் :- (எளிய குரலில்) ப்பூ! நான் இந்தியாவின், ரிஷிகள், முனிவர்கள், யோகிகள் முன் அமர்ந்திருக்கிறேனே. நான் யாகங்களை அலங்கரிக்கிறேன். மக்களின் இதயத்தைச் சுத்தம் செய்கிறேன். நான் பஞ்சகாவியங்களின் உட்கூறுகளில் ஒருவனாவேன். அனைவருக்கும் ஏற்ற முழுமையான உணவாவேன். நீயோ அரசர்களின் உணவாக மட்டுமே இருக்கிறாய்.

இறைச்சி :- நான் பெரிய பெரிய போர்ப்படைத் தளபதிகள், சிப்பாய்களுக்கு புதிய உத்வேகத்தை உட்செலுத்துகிறேனே.

பால் : இது முற்றிலும் தவறான கருத்து. இது மிகவும் பழமையான பொய்யான பீர் குடிப்பவர்களின் நம்பிக்கை. நீ ஒரு மனக் கிளர்ச்சியையே தூண்டி விடுகிறாய். உண்மையிலேயே போர்த் தளபதிகள் எல்லோரும் என்னை வழிபடுபவர்கள், பின்பற்றுபவர்கள். அவர்கள், என்னை மனக் குறை போக்கும் மருந்தாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

இறைச்சி :- உலகிலேயே என்னைப் பின்பற்றுவோர் மிகுதியாக உள்ளனர். நான் எங்கு பார்த்தாலும் மரியாதைக்கு உள்ளாகிறேனே.

பால் :- இந்நாளில் சைத்தான் கூட பலராலும் பெரிய பின்பற்றுவனாக உள்ளானே (பலத்த சிரிப்பு).

இறைச்சி : (கோபத்துடன்) என்னைச் சாத்தான் என்று கேவலப்படுத்துகிறாயா?

பால் :- சாத்தானைவிட இன்னும் சற்று மேலாகவே, சிறந்த அறிவியல் வல்லுனர்கள், கவிஞர்கள் கூட இப்போது உன்னை விட்டுவிட்டார்களே. அவர்கள் என்பக்கம் வந்துவிட்டார்கள்.

இறைச்சி:- நான் மக்களைச் சிந்திக்க வைக்கிறேன்.

பால் :- இது ஒரு தவறான எண்ணம். பித்தாகோரஸ், பிளாட்டோ, அரிஸ்டாட்டில், சாக்ரடீஸ், போன்றவர்கள் எல்லாம் காய்கறி உணவைத்தான் உண்டார்கள். ஷாவும், சர் ஸ்டா போர்ட் கிரிப்ஸ், இன்னும் மகாத்மா காந்தியும் கூட இறைச்சி சுத்தமற்ற, அபாயம் நிரம்பிய உணவு என்றார்கள். அது தேவையற்றது. அது நாடாப் புழுக்களையும் மற்ற நோய்களின் புழுக்களையும் கொண்டது. அது ஊளைச் சதை நோய், கீல் வாதம், முடக்கு வாதம் போன்ற நோய்களைத் தருகிறது.

இறைச்சி :- நான் உன்னைவிட ஊட்டச் சத்து மிகுந்தவன். மருத்துவர்கள் நோயாளிகளுக்கு இறைச்சிச் சாறு, இறைச்சி சூப் ஆகிய சாப்பிட பரிந்துரை செய்கிறார்கள்.

பால் : நிச்சயமாக இல்லை. சிறுவர்கள், இயலாமல் போனவர்கள், நோயிலிருந்து மீண்டு கொண்டிருப் பவர்கள் குழந்தைகள் ஆகியோர்க்கு உணவாவேன். பழங்காலத்தில் அசுர வைத்தியம் செய்தும் மருத்துவர்கள் வேண்டுமானால் இறைச்சிச் சாறுகளை பரிந்துரை செய்திருக்கலாம். இக்கால புத்தியுள்ள மருத்துவர்கள் இறைச்சிக்கு எதிரிகள். மருத்துவர் ஜோசிய்யா, ஓல்ட் பீல்ட்,

சர் ஹென்றி தாம்சன் எம்.டி.எப். ஆர்.சி.எஸ், ஆகியோரின் அறிக்கையைப் படித்துப்பார். நான் சொன்னவற்றின் உண்மை தெரியும்.

இறைச்சி :- ஐரோப்பாவில் உணவு விடுதிகளில் முதலாளிகள் என்னைப் பலவகையாகத் தயாரிக்கிறார்களே! நிச்சயமாக அவர்கள் என்னை விரும்புகிறார்களே.

பால் :- நீ வங்காளத்தையும் இந்துஸ்தானையும் பார்த்ததில்லை. என்னுடைய ஆயிரமாயிரம் தயாரிப்புகளை வைத்திருக்கிறார்கள். நீ ஸ்தம்பித்துப் போவாய். ஒரு முறையாவது வந்து பார். அங்கே ரசகுல்லா, ருபாடிஸ், பீடாஸ், சாந்தேஷ், கலாகந் இன்னும் எத்தனையோ! இந்தத் தயாரிப்புகளின் பெயர்களே ஈர்ப்புத் தன்மை கொண்டவை. அவை மக்களின் ருசி நரம்புகளைத் தூண்டிவிட்டு ஒரு கலக்குக் கலக்கி விடும்! எல்லா ஐரோப்பியர்களும் வங்காளத்தில் தங்கள் வயிற்றை ரசகுல்லா சாந்தேஷ்ஷால் நிரப்பிக் கொள்கிறார்கள்.

இறைச்சி : மிக்க நன்றி! என் நண்பரே! நாம் ஒருவருக்கொருவர் இப்போது கைகுலுக்கிக் கொள்வோம். நான் தோற்றுப் போனேன். தற்போது நான் உன்னுடைய அத்தியந்த நண்பன்! நான் இனி உன்னுடன் சண்டை போடமாட்டேன். என்னுடைய மேலாதிக்க உணர்வை விட்டுவிட்டேன். எனக்கு ஏதாவது வயதான காலத்தில் ஓய்வு ஊதியம் தா. ஏனென்றால் நான் கடந்த காலத்தில் உங்களுக்குச் சேவை செய்துள்ளேனே. என்னுடைய பெயர் முற்றிலும் ஒழிக்கப் படவேண்டாம். நான் பழங்கால இராவணன் போல் மக்களின் மனத்தில் இருக்க வேண்டும். வணக்கம்!

(பால் பாட்டில்மூடி மூடிக் கொள்கிறது. இறைச்சிப்பையும் மூடிக்கொள்கிறது. ஆச்சர்யப்பட்டுப் போன பணி ஆட்கள் தலைகளைத் தூக்கி உரையாடல் முடிந்தன என்று உணர்ந்து கொண்டனர்.)

பணியாள் 1 :- மானேஜர் ஐயா! கேட்டீங்களா

மானேஜர் :- ஆமாப்பா! ஆச்சரியமான உரையாடலைக் கேட்டேன். இன்று மாலையில் இருந்து நம்முடைய கடையில் இறைச்சி வியாபாரம் இல்லை. அறிவிப்புப் பலகையில் இதை உடனே எழுதி வெளியில் வைத்துவிடு. அதிகமான பாலுக்கும் இனிப்புப் பண்டங்களுக்கும் ஆர்டர் கொடுத்து தயார் செய்.

பணியாள் 1 :-ஆகட்டும் ஐயா!

(திரை விழுகிறது).

அத்தியாயம் 4

வைட்டமின்கள் கண்டுபிடிப்பு

மிகச் சிறிய அளவில் கண்டுபிடிக்க முடியாத மறைவடக்கமாகப் சில பொருட்கள் உணவில் உள்ளன. அவை உடலின் ஊட்டத்துக்கு மிகவும் இன்றியமையாததாகவும் இருக்கின்றன. அவற்றின் வேதியியல் கட்டமைப்பு இன்னும் நமக்குத் தெரியவில்லை. ஆனால் அவை இல்லாமல் இருந்தாலும் பற்றாக்குறையாக இருப்பினும் பல ஆபத்தான நோய்கள் உண்டாகின்றன என்று தெரியவருகிறது. இந்த விளங்கிக் கொள்ள முடியாத பொருள்கள் தான் வைட்டமின்கள் எனப்படும்.

வைட்டமின்கள் முதன் முதலாக 1912ல் ஆங்கிலேயே விஞ்ஞானி சர். ப்ரெடிக் கௌலாண்ட் ஹாப்க்கின்ஸ் என்பவரால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அவை வேதியியல் கூறுகள். இயற்கை உணவு வகைகள் அனைத்திலும் காணப்படுகின்றன. உயிரினங்களின் உடல்நலத்திலும் பராமரிப்பிலும் வைட்டமின்கள் மிக முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன.

முன்பு மரபு வழக்கமாக உணவு பற்றி சிந்திக்கின்ற கால கட்டங்களில், அது ஐந்து வகையான காரணிகளைக் கொண்ட "தலையாய கோட்பாடுகள்" என்று கருதப்பட்டன. இத்தகைய காரணிகளைக் கொண்டு சில விகிதாச்சாரங்களில் உள்ளது தான் சரியான உணவு என்றும், இது விலங்கு மற்றும் மனிதர்களின் உடல்நலத்தையும் ஒழுங்காகப் பராமரிக்கிறது என்றும் நம்பப்பட்டது. அவை புரதம், சர்க்கரை, கொழுப்பு, உப்புகள் மற்றும் தண்ணீர் என்று ஐந்து வகைப்படும். உடல் வளர்ச்சிக்கும் உள்ளுரத்திற்கும், உடல் இயக்கத்திற்கும் சத்துணவுக்கும் சில 'துணை உணவுக்

காரணிகள்' முக்கியமாகத் தேவைப்படுகின்றன என்று ஹாப்க்கின்ஸ் பல சோதனைகள் மூலம் நிரூபித்துக் காட்டினார். இந்த துணை உணவுக் காரணிகள் தான் விளங்கிக் கொள்ள முடியாத புதிரான வைட்டமின்கள்.

எலிகளில் பல சோதனைகள் செய்யப்பட்டன. நன்றாக உணவளிக்கப்பட்ட எலிகள் நோயில்லாமல் நன்முறையில் இருந்தன. உணவுப் பற்றாக்குறையால் வளரும் எலிகள் நோயினால் அவதிப்பட்டும் மற்றும் இறந்த பின் செய்யப்படும் சோதனைகளிலும் நோய் சார்ந்த நிலையில் தான் இருந்தன. இத்தகைய உணவுப் பற்றாக்குறையால் இருந்த எலிகள், கண்நோய்கள், கண்பார்வை இல்லாமை, தோல் நோய்கள், நரம்பு நோய்கள், தவிட்டான் என்னும் பெரிபெரி நோய், சொறி கரப்பான் என்ற ஸ்கர்வி நோய், பற்கள் அழுகிப்போதல், எலும்புகள் மெலியும் ரிக்கட்ஸ் என்னும் நோய் போன்ற பல ஊட்டச் சத்துக் குறைவால் ஏற்படும் நோய்கள் கொண்டவையாகக் காணப்பட்டன. மனிதர்களும் பொதுவாக இப்படி பெரியதொரு நோயால் அல்லது தவறான உணவுப் பழக்கத்தால் முக்கியமாக ஊட்டச் சத்து பற்றாக் குறையால் உண்டாகும் நோய்களால் அவதிப்படுகிறார்கள் என்பதையே இது காட்டுகிறது.

மனித உறுப்பு அமைதியுடைய உயிரில் இந்த வைட்டமின்கள் தரும் தாக்கங்களைக் கொண்டு வைட்டமின்கள் வகைப்படுத்தப்பட்டும் அவற்றிற்கு விளக்கங்கள் தரப்பட்டும் உள்ளது. வைட்டமின் என்ற சொல் லத்தீன் மொழியிலிருந்து பெறப்பட்டது. 'வைட்டா' என்றால் உயிர். எனவே வைட்டமின்கள் உயிருக்கு மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

உண்மையான பரிசோதனைகள், புரதம், சர்க்கரை, கொழுப்பு, ' தாதுக்கள், உப்புகள் ஆகிய கலவையில்

மட்டுமே விலங்கினங்கள் உயிர் வாழ முடியாது என்று காட்டுகின்றன. ஆனால் இந்தக் கலவை சார்ந்த சுத்தமான உணவில் சிறிதளவு பால் சேர்த்தால் மிகுதியான வேறுபாடுகளைச் செய்கின்றன. அறிவியல் வித்தகர்கள் அப்படிப் பால் என்ன ஒரு பெருவாரியான உந்துதலை ஊட்ட உணவிற்குத் தருகிறது என்று கேட்க ஆரம்பித்தனர். எண்ணிக்கை அற்ற வைட்டமின்கள் எனும் பொருட்கள் நிறைந்திருப்பதாக ஆராய்ச்சிகளும் சோதனைகளும் உணர்த்தின. அவை A, B, C, D, E என்ற அகர எழுத்துக்களில் பெயரிடப்பட்டிருக்கின்றன.

லூனின் என்னும் அறிவியல் வல்லுனர், பல பரிசோதனைகளைச் செய்தார். அவர் இரண்டு வகைச் சுண்டெலிகளைத் தேர்ந்தெடுத்தார். ஒருவகைச் சுண்டெலிகளுக்கு கறந்த' பாலை ஊட்டினார். மற்றொன்றிற்கு சுத்தமான பாலாடைக் கட்டி, கொழுப்பு, தாதுக்கள் ஆகியவற்றை ஊட்டினார். முதல்வகைச் சுண்டெலிகள் சாதாரணமாக வளர்ந்தன. இரண்டாம் வகை எடை குறைந்து 5 வாரத்தில் இறந்துவிட்டன. இரண்டாம் வகையில் சோதனைக்காகக் கொடுக்கப்பட்ட உணவு உடலியல் தேவைக்கேற்ற புரதம், சர்க்கரை, கொழுப்பு, தாதுக்கள், உப்புகள் போதுமானதாக இருந்தாலும் இன்னும் ஊட்ட உணவு அளிக்காததால் அவை தவறிவிட்டன. ஊட்ட உணவுக்கு பிற பொருட்களான பாலாடைக் கட்டி, சர்க்கரை, கொழுப்பு, உப்புக்கள், தாதுக்களுடன் பாலில் மற்ற பொருட்கள் இன்றியமையாததாக இருந்திருக்க வேண்டும் என்று எண்ணினார். எப்.சி. ஹாக்கின்ஸ் பல பரிசோதனைகளைச் செய்தார். அவர் எலிகளில் செய்த பல பரிசோதனைகள், மற்ற அமெரிக்க, ஜெர்மானிய அறிவியல் வல்லுனர்களால் உறுதி செய்யப்பட்டன. இதனால் பெறப்பட்ட இறுதி முடிவு; "பல வழிகளிலும்

புதிய பால் இயற்கையாகக் காணப்படும். புரதம், சர்க்கரை, கொழுப்பு, தாதுக்கள், உப்புகள் ஆகியவற்றோடு, புலப்படாத கூட்டமைப்பில் ஊட்டம் நிறைந்த உணவிற்கு இன்றியமையாத பல பொருட்களைக் கொண்டுள்ளது என்பதே". இத்தகைய புலப்படாத கூட்டமைப்புப் பொருட்கள் "துணை உணவுக் காரணிகள்" என்று ஹாப்கின்ஸ் என்பவரால் பெயரிடப்பட்டன.

பின்னர், வெண்ணெயிலும், ஊட்ட உணவிற்குத் தேவையான சிறிய புலப்படாத பொருட்கள் இருக்கின்றன என்றும், வெண்ணெய்க் கொழுப்பு, மீன் எண்ணெய் கொழுப்பு போன்ற கொழுப்பு வகை வடிவங்களாகவும் இருக்கின்றன என்றும் பரிசோதனைகள் உணர்த்துகின்றன. ஆனால் தேங்காய் எண்ணெய், பருத்தி விதை எண்ணெய் போன்றவற்றில் அவை இல்லை.

புலப்படாத கூட்டமைப்பு ஊட்டச் சத்து நிறைந்த பொருட்கள் சிறந்த கொழுப்புப் பண்டங்களில் உள்ளன என்பதை 'கொழுப்பில் கரையும் வைட்டமின் A' என்று சொல்லப்பட்டன.

மேலும், பரிசோதனைகளால், 'நீரில் கரையும் வைட்டமின் B, நீரில் கரையும் வைட்டமின் C போன்றவையும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன.

வைட்டமின்களின் பிரிவுகள்

வைட்டமின்களின் வகைப்பாடுகள் பின்வருமாறு :- வைட்டமின் A, வைட்டமின் B, வைட்டமின் B2, வைட்டமின் C, வைட்டமின் D, வைட்டமின் E. வைட்டமின் A, D, E ஆகியன கொழுப்பில் கரைவன.

மேலும் இவை சில உணவுப் பொருள்களின் கொழுப்புச் சத்தோடு சம்மந்தப்பட்டவை.

வைட்டமின் B1, B2, C ஆகியன நீரில் கரைவன. இவை பலவகை உணவுப் பொருள்களில் பரவலாகக் காணப்படுகின்றன. எலுமிச்சைச் சாறு நோய்த் தடுப்பு மருந்தாக அறிமுகப்படுத்தப்படும் வரை பிரிட்டிஷ் படைகளுக்கு ஸ்கர்வி என்னும் தெய்வக்குற்றமாகக் கருதப்படும் கொள்ளை நோய் பீடித்திருந்தது. இந்நோய் பற்றி உலகப் போர்களின் போது படித்தறிய மோசமான நிறைந்த சந்தர்ப்பங்களின் காரணமாக இந்நோய் எப்போதாவதுதான் தோன்றுவதாக அமைந்திருந்தது. லிஸ்டர் நிறுவனத்தின் டாக்டர். ஹாரியெட்டிசிக்கும் மற்றவரும் செய்த ஆராய்ச்சிகளின் பயனாக சொறி கரப்பான் நோய் எதிரி வைட்டமின், எலுமிச்சம்பழம், ஆரஞ்சு, பச்சைக் காய்கறிகள், ஆகியவற்றில் மிகுதியாகவும், வேர்க் கிழங்கு வகைகளிலும் ஸ்வீடன் நாட்டு கிழங்கு வகைகளிலும், உருளைக் கிழங்கிலும் மிதமாகவும், பால் மற்றும் இறைச்சியில் சிறிதளவும் உள்ளதாக கண்டறியப்பட்டது. பதப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் காய்ந்து போன உணவுகளில் இது இல்லை. காரம் வைட்டமின்களை அழித்து விடுவதால் சமைக்கும் காய்கறிகளில் சோடா உப்பு உபயோகப் படுத்தக் கூடாது. நீண்ட தூரம் பயணங்கள், சுற்றுப் பயணங்களிலும், பச்சைக் காய்கறிகள் கிடைக்கவில்லை எனில், தினசரி அருந்தும் எலுமிச்சை சாறு, ஆரஞ்சுச் சாறு இவற்றுடன் சர்க்கரை, பட்டாணி, முளைத்த அவரை விதை போன்றவற்றை உண்ணலாம். விதைகள் முளைத்திருந்தால் மட்டும் வைட்டமின்கள் அதில் இருக்கும். எனவே விதைகள் முளைக்க தண்ணீரில் ஊரவைத்து 60 டிகிரி பாரன்ஹீட்டில் 24 மணி நேரம் கழித்து தண்ணீரை வடித்துவிட்டு 48 மணி நேரம்

அப்படியே விரித்து வைத்துப் பின் 20 நிமிடங்கள் வரை சமைத்து உண்ணலாம். நெடுநேரம் சமைக்கும் உணவுகள் வைட்டமின்களை இழந்து விடுகின்றன. குறைவான வைட்டமின்கள் அடங்கிய உணவுப் பண்டங்களை விரைந்து மிதமான சூட்டில் வறுத்து அல்லது கொதிக்க வைத்து சமைத்து உண்ண வேண்டும்.

இந்த நூற்றாண்டுத் தொடக்கம் வரை வைட்டமின்கள் உணவுப் பொருட்களில் மிகமிகச் சிறிய அளவில் இருக்கின்றன என்று கண்டு கொள்ளாமலேயே காலம் கடந்துவிட்டது. இயற்கை படைத்த பொருள்களில் இருந்து அவை பிரித்தெடுத்துத் தனிப்படுத்த முடியும் என்பது இப்போது இயலும். அவைகளை உண்மையாக செயற்கை முறைகளில் தயார் செய்யமுடியும். அவை "செயற்கை முறை வைட்டமின்கள்" எனப்படும்.

எல்லா வைட்டமின்களும் தாவர சாம்ராஜ்யத்திலிருந்து தோன்றின. பசுமைத் தாவரங்களிலிருந்து விலங்குகள் உண்ணும் பால், முட்டை, எண்ணெய் வகை ஆகியவற்றில் அவை காணப்படுகின்றன.

வைட்டமின்கள் A, D, E, B2 ஆகியவை உடலில் தேக்கி வைக்கப்படுகின்றன. ஆனால் வைட்டமின் B, C அப்படிப் பெரிய அளவில் சேர்த்து வைக்கப்படுவதில்லை. வைட்டமின் பற்றாக்குறை ஏற்படும் சமயம், அவை தேக்கி வைக்கப்பட்ட அளவுகளிலிருந்து எடுத்துக் கொள்ளப்படுகின்றன.

எல்லா வைட்டமின்களும் வைட்டமின் C தவிர ஸ்திர நிலையுடையவை. சமைக்கும் போது அவை அழிவதில்லை. வைட்டமின் C எளிதாக சாதாரண வெப்பநிலையில் அழிக்கப்படும் தன்மை பெற்றது.

சில தண்ணீரில் கரையும் வைட்டமின்கள், சமைத்த தண்ணீரைக் கொட்டிவிடுவதால் இழப்பை அடைகின்றன.

அந்தத் தண்ணீரையும் குடிக்க வேண்டும் அல்லது போதுமான தண்ணீர் மட்டும் சேர்த்துச் சமைக்க வேண்டும். காய்கறிகளும் அரிசியும் " நீராவியில் சமைக்கப்பட வேண்டும். காரம் சேர்க்கும் போது வைட்டமின்கள் அழிக்கப்படுகின்றன. எனவே சோடா உப்புச் சேர்த்து சமைப்பது நல்லதல்ல. புளி சேர்த்து சமைத்தால் வைட்டமின்கள் பாதுகாக்கப்படும்.

வைட்டமின் C சமையலில் அழிவுறுவதால் புதிய காய்கறிகள், பழங்கள், ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை போன்ற வைட்டமின் C ஐ வைத்திருக்கும் பழங்களை உண்ண வேண்டும்.

பச்சை இலைகள், கீரைகள், இளந்தளிர்கள், வைட்டமின்களை மிகுதியாகக் கொண்டுள்ளன. பழங்கள், வேர்க் காய்கறிகள், முளைக்கட்டிய விதைகள் ஆகியவை அவற்றிற்கு அடுத்ததாக வைட்டமின்களைக் கொண்டனவாக உள்ளன.

ஊட்ட உணவு முறைக்கு அறிவுரைகள்

உணவு அதன் கோட்பாடுகளின் அனைத்து முறைகளிலும் ஊட்டச் செறிவு உள்ளதாக இருக்க வேண்டும்; குறிப்பாகக் குழந்தைகளின் உணவில் இருக்க வேண்டும். ஏனெனில் அவர்களின் வளரும் உடலுக்கு அது தேவைப்படுகிறது. வைட்டமின்கள் இல்லாத உணவு குழந்தைகளுக்கு ஊட்டப்படுமானால், அவர்களின் உயிர் வீரியம் பழுதடைந்து நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவுபடும். அவர்கள் நோய் பரவும் கட்டாயத்திற்கு முதலில் பலியாவார்கள்!

பாலூட்டும் தாய்மார்கள் அபரிமிதமாக இத்தகையச் செறிவான வைட்டமின்கள் அடங்கிய உணவை உண்ண வேண்டும். ஏனெனில் தாய்ப்பால் இந்த வைட்டமின்களின் செறிவை உடையதாக இருக்கும். பால் போதுமான அளவு

வைட்டமின் Bயையும் Cயையும் உடையதாக இல்லாததால் அரை அவுன்ஸ் ஆரஞ்சுச் சாறு அல்லது எலுமிச்சைச் சாறு அல்லது தக்காளிச் சாறு தினமும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க வேண்டும்.

பெரியவர்கள் 1/2 லிட்டர் பாலும் குழந்தைகள் 1/4லிட்டர் பாலும் அருந்த வேண்டும்.

காய்கறிகள் தினமும் இரண்டு முறை உண்ண வேண்டும். பச்சைக்கீரை, பசளிக்கீரை போன்றவை மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

சமநிலைப்படுத்தப்பட்ட உணவைச் சாப்பிட்டால், முழுமையான தானிய பருப்பு வகைகளைப் பாலுடனும், பழங்கள் பச்சை இலைக் காய்கறிகளும் சாப்பிட்டால் பற்றாக்குறையால் உண்டாகும் நோய்கள் உங்களுக்கு வராது.

கடைகளில் கிடைக்கும் செயற்கைத் தயாரிப்புகளான திடமான வைட்டமின்களை மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி உபயோகப்படுத்த வேண்டும். மிகுதியாக வைட்டமின்களை உண்பது தீங்கு விளைவிக்கும். எப்போதும் மருத்துவரைக் கலந்து ஆலோசித்து உபயோகப்படுத்துங்கள்.

வியாபார ரீதியில் விற்கப்படும் வைட்டமின்கள் தேவையுமில்லை, அறிவுரையும் ஆகாது. பழங்கள், காய்கறிகள், வெண்ணைப் பண்டங்கள், பால் முதலியவற்றிற்குப் பணத்தைச் செலவழிப்பது நல்லது. இவ்வகை உணவுகள் நமக்கு வைட்டமின்களை விநியோகம் செய்வதோடு அல்லாமல் விற்கப்படும் வைட்டமின்களில் இல்லாத மற்ற பிற உணவுக் காரணிகளையும் நமக்குத் தருகின்றன. மேலும், விற்கப்படும் வைட்டமின்கள் அல்லது உணவுப் பொருள்களில் போதுமான அளவு வைட்டமின் சத்து இல்லாமலும் தரம் இல்லாதவையாகவும் கூட அவை இருக்கலாம்.

வைட்டமின்களும் உடல் நலமும்

வைட்டமின்கள் 'வாழ்வைக் கொடுப்பவை! வைட்டமின்கள் வாழ்வைக் கொடுக்கும் பொருட்கள் அல்லது முக்கியமான உணவுப் பொருட்கள். அவை உணவுப் பொருட்களில் இருப்பது வழக்கமான நடைமுறை உடல்நலத்திற்குத் தேவையாய் இருக்கின்றன. அண்மைக் காலத்தில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட வைட்டமின்கள் ஒப்பு நோக்கும் போது இன்னும் குழந்தைப் பருவத்திலேயே உள்ளது. அது மிகப் பெரிய முக்கியத்துவம் வாய்ந்த கண்டுபிடிப்பாக இருக்கிறது. உங்களுடைய உணவைத் திட்டமிடுவது என்றும் இந்த வைட்டமின்களை எப்படி சமைப்பதில் பயன்படுத்த வேண்டுவது என்றும் கொஞ்சம் நீங்கள் புரிந்து கொண்டால் நீங்கள் உங்களின் உடல் நலத்தை மிகவும் நல்ல முறையில் வைத்துக் கொள்ளவும். நோயிலிருந்து மீளவும் பயன்படும்.

இதுபற்றி நீங்கள் மிகவும் ஆழ்ந்து படிக்கத் தேவை இல்லை. அறியப்பட்ட வைட்டமின்களின் பயன்களை நன்கு அறிந்து கொள்ளுங்கள். அவை காணப்படும் உணவு வகைகளையும் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். இதுவே போதுமானது.

கட்டுமானத்திற்கும், பராமரிப்புக்கும், இயக்கப் பொருட்களுக்கும் துணையாக, மற்ற சில மிகச்சிறிய பொருட்கள் சிறிய அளவில் உடலின் பிழைபடாத பணிகளுக்குத் தேவைப்படுகின்றன. அந்தப் பொருட்கள்தான் வைட்டமின்கள். மனித உடலில் இதில் ஏதாவது ஒன்று இல்லாமல் போய்விடுமானால் உறுப்புகள் சமநிலையை விட்டுத் தவறி ஆபத்தான குழப்பங்களை விளைவிக்கும். மேலும் அவை இல்லாமையாலோ பற்றாக்குறையாலோ உள்ள உணவு

உடலின் வளர்ச்சியைத் தோற்றுவிக்கும். இறுதியில் இறப்பு நிகழ்வுறும். அவை மிகச் சிறிய நெருப்புப் பொறி போன்று இருந்து ஊட்ட உணவை ஏற்றி வைக்கும் தீபமாகின்றன.

ஆறுவகை வைட்டமின்களின் இயற்கைத் தன்மையும் குணங்களும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. முதன்மை நிலையில் இருக்கும் வைட்டமின்கள் A, B, C மற்றும் D. உங்களின் தினசரி உணவில் இந்த வைட்டமின்களின் பிழைபடாத விநியோகத்தை நீங்கள் பெற்றிருப்பீர்களானால் நீங்கள் நல்ல உடல்நலத்தையும் நோய் எதிர்ப்புத் திறனையும் கட்டிக்காக்க முடியும், கட்டிக்காக்க வேண்டும்.

புதிய பழங்கள், காய்கறிகள், பச்சை உணவுகள் இந்த வைட்டமின்களை அபரிமிதமாகக் கொண்டுள்ளன.

வைட்டமின்களின் கதை

வைட்டமின் 'A'

நான் வைட்டமின் A, கிருமிகளின் எதிரி

நான் பால், வெண்ணை தயிர் இவற்றுக்குள் வாழ்கிறேன்

நான் தோலை நலத்துடன் வைத்துள்ளேன்.

நான் இரவுக் குருட்டை நீக்குகிறேன்.

நான் கெட்ட கண் பார்வைக்குக் காரணமாவேன்.

நான் உடல் வளர்ச்சிக்கும், பழுதுநீக்கவும் தேவைப்படுவேன்.

நான் உங்களின் தோலை அழகுறச் செய்வேன்.

நான் உங்களுக்கு நல்ல கண்பார்வையைத் தருவேன்.

பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு நான் மிகவும் தேவையாய் உள்ளேன்.

அவர்களின் குழந்தைகளை உடல்நலத்தோடும் வலுவாகவும் வைத்திருக்கத் தேவையாவேன்.

போய் வருகிறேன் நண்பர்களே! மனமகிழ்வோடு இருங்கள்!

நான் உணவு மேஜையில் மீண்டும் உங்களைச் சந்திக்கிறேன்.

'B'

நான் தான் வைட்டமின் B, 'பெரி-பெரி'யின் எதிரி.

நான் ஒரு கூட்டுக் குழுவைச் சார்ந்தவன்.

B2, B3, B4, B5, B6 (H) இவர்கள் என் சகோதரர்கள்.

சோடா உப்புடன் சேர்த்து என்னைச் சமைக்காதீர்கள்.

நான் உடனடியாக ஓடிவிடுவேன்.

நான் கைக்குத்தல் அரிசிச் சத்திலும் தவிட்டிலும் மிகுதியாக உள்ளேன்.

நான் நெல்லை என் உறைவிடமாக வைத்திருந்தேன்.

மக்கள் என்னை ஆலையில் போட்டு பிழிந்துவிட்டனர்,

எனவே என்னுடைய தோற்றுவாய் வீட்டை விட்டு ஒரு முறை விலகிவிட்டேன்.

நான் வளர்ச்சியை உயர்த்துபவனாக உள்ளேன்.

நான் உணவை மிகவும் விரும்பி உண்ணும்படி செய்வேன்.

நான் உங்களின் உடல்நலத்திற்கும் நன்நிலைக்கும் முக்கியமாக உள்ளேன்.

என்னைத் தவறவிட்டு விடாதீர்! தோழர்களே!

உங்களின் வைட்டமின் ' B' ஐ உண்ணுங்கள்.

உங்களை உடல்நலத்தோடும் வலிமையோடும் வைத்திருப்பேன்.

" B -2 அல்லது G "

நான் தான் வைட்டமின் ' B -2 'வும் 'G'யும்

'பெல்லாகிரா'வின் எதிரி!

நான் P-P-1 பெல்லாக்கிராவைத் தடுப்பவன்.

அதாவது தோல் வெடிப்பு நோயைத் தடுக்கிறேன்!

நான் பால், பருப்புகள், தானியங்களில் அபரிமிதமாக உள்ளேன்.

நான் பொதுவாக நன்நிலைக்கும், வளர்ச்சிக்கும் முக்கியமாவேன்.

நீங்கள் என்னை உங்கள் உணவில் தவறவிட்டால்

'பெல்லாகிரா' நோய் எனக்கு வரும்;

நீங்களும் 'பெல்லாகிரா' வைப் பெறுவீர்கள்,

நான் வாய்வற்றிப் போவதை உருவாக்குவேன்.

நான் தீட்டப்பட்ட அரிசி சோளம் இவற்றில் இருக்கமாட்டேன்.

நீங்கள் என்னை உங்கள் உணவில் தவறவிட்டால்,

நான் 'பெல்லாகிரா'வை உற்பத்தி செய்வேன்.

என் குழந்தைகளே! நீங்கள் சரிசமம் செய்யப்பட்ட உணவை உண்ணுங்கள்.

பாலையும், பசளைக் கீரையையும், தயிரையும் சாப்பிடுங்கள்.

B2 பற்றாக்குறை இருக்காது.

கட்டுரம் வாய்ந்த உடலையும் உடல் நலத்தையும் பெறுவீர்கள்.

'C'

நான் சொரி கரப்பான் நோய் எதிரி!

நான் மாலுமிகளைச் சாடுவேன்!

மேலும், காய்கறிகள் உண்ணாதவர்களையும் சாடுவேன்!

நான் ஆரஞ்சுச் சாற்றில் மிகுதியாக உள்ளேன்,

எலுமிச்சைச் சாறு, தக்காளிச் சாறு இவற்றில் உள்ளேன்.

என்னை உங்கள் உணவில் தவறவிட்டால்,

நான் உங்களின் பல் ஈறுகளில் இரத்தம் வடிய வைப்பேன்.

நான் இரத்தத்தை மிகுதிப்படுத்துவேன்.

உங்களுக்கு எலுமிச்சை ஆரஞ்சு கிடைக்க வில்லையெனில்

நெல்லிக்காய் உண்ணுங்கள்.

இந்த நெல்லிக்காயில் நான் மிகவும் நிறைந்துள்ளேனே!

ஒவ்வொரு நாளும் நெல்லிக்காய் உண்ணுங்கள்.

'D'

நான் எலும்பு மெலிவு நோய்க்கு எதிரி!

எலும்பு குன்றுதலுக்கும் எதிரி!

நான் பாலிலும் வெண்ணையிலும் உள்ளேன்.

நான் தான் 'எர்காஸ்டிரால்' 'கால்சிபரால்' என்னும் கொழுப்புப் பொருள்கள்.

நான் எலும்புகளைக் கட்டுகிறேன்.

நான் கால்சியத்தையும் பாஸ்பரசையும் பயன்படுத்தச் செய்கிறேன்.

நீங்கள் 'வெய்யில் குளியல்' செய்தால்

நான் வைட்டமின் 'D'யுடன் விநியோகிக்கிறேன்.

நான் உங்களின் பற்களை வலுவாக நலத்தோடு இருக்கச் செய்கிறேன்.

நீங்கள் உங்கள் தோலையும் உணவையும் சூரிய ஒளியிலும் புற ஊதாக் கதிர் ஒளியிலும் வெளிக்காட்டினால், அங்கே நான் அபரிமிதமாக உள்ளேன்.

'E'

நான் மலட்டுத் தன்மைக்கு எதிரி!

ஓ மலட்டு ஆண்களே, ஓ தாய்மை பெறா பெண்களே!

நீங்கள் இனிமேல் பயப்படத் தேவையில்லை.

நீங்கள் உங்களின் மலட்டுத் தன்மையைப் போக்க வேண்டும்.

நீங்கள் உடல் நலத்தோடுள்ள குழந்தைகளைப் பெறுவீர்கள்!

என்னை நினைத்துக் கொண்டு மகிழ்ச்சி நடனம் ஆடுங்கள்.

நீங்கள் குழந்தை வேண்டி காசி இராமேசுவரம் செல்லத் தேவை இல்லை.

நீங்கள் சந்தான மந்திரம் திரும்பவும் செய்யத் தேவையில்லை.

நான் கோதுமைக் கருவில் நிறைந்து உள்ளேன்,

கீரை வகைகள், முழு உணவு நிறைந்த ரொட்டியிலும் உள்ளேன். அவற்றை சுதந்திரமாக உண்ணுங்கள்.

நீங்கள் இனப்பெருக்கத் திறனைப் பெறுவீர்கள்

குழந்தைகளைப் பெறும் பாக்கியம் அடைவீர்கள்.

அத்தியாம் 5

உணவுமுறை கொள்கைகள்

நீங்கள் இந்த உணவுமுறை விதிகளைப் பின்பற்றினால் நீங்கள் கண்டிப்பாக நிச்சயமாக, அற்புதமான உடல்நலத்தையும், நீண்டநாள் வாழும் தன்மையையும், உயர்தரமான வலிமையையும் உயிர் வீரியத்தையும் அடைவீர்கள்.

1. பழங்கள் முழுமையாகப் பழுத்த பழங்களாக இருக்கவேண்டும். பழுக்காத பழங்களையும், துவர்ப்பு பழங்களையும் உண்ணக் கூடாது.

2. உண்மையிலேயே நீங்கள் பசியாக இருக்கும் போது மட்டும் உண்ணுங்கள். பொய்யான பசியைப் பற்றி விழிப்புடன் இருங்கள்.

3. குறைவாக உண்ணுங்கள், மிகுதியாக மென்று உண்ணுங்கள். உங்கள் உணவை நன்றாக மென்று உண்ணுங்கள். விரைந்து உண்ணக்கூடாது. உங்கள் உணவை வேகமாக உண்ண வேண்டாம்.

4. வாரம் ஒரு முறை உண்ணாவிரதம் இருங்கள். உண்ணாவிரதம் நச்சுப் பொருட்களை வெளியேற்றி, உள்

உறுப்பு இயக்கங்களை கழுவிச் சுத்தம் செய்கிறது. உறுப்புகளுக்கு ஓய்வைத் தருகிறது.

5. வயிற்றுக்கு மிகுந்த சுமையை ஏற்றக் கூடாது. மிதமான அளவு உண்ண வேண்டும். வயிறு முக்கால் பாகம் நிரம்பிய உடன் எழுந்து விடுங்கள்.

6. நீங்கள் விரும்பாதது எதையும் உண்ண வேண்டாம். ஆனால் நீங்கள் மிகுதியாக விரும்புவது எல்லாவற்றையும் உண்ணக் கூடாது.

7. எப்பொழுதும் சில சமைக்காத காய்கறிகள், வெள்ளரிக்காய், முள்ளங்கி போன்றவற்றை உங்கள் உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். சமைத்த உணவுகளை சிறிய அளவில் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

8. ஒவ்வொரு உணவு நேரத்திலும் அல்லது 5 வகையான உணவுப்பொருட்களை உண்ணுங்கள். கூட்டாகச் சேர்க்கப்பட்ட பலவகைக் கலவை உணவுகளைத் தள்ளிவிடுங்கள். பல்வேறுபட்ட கூட்டுப் பொருள்களையோ, குழப்பமான கலவையையே ஜீரண நீர்கள் செரிக்க வைப்பது மிகக் கடினமானது.

9. ஒன்று சேர்த்துக் கூட்டாக உள்ள உணவுப் பொருட்கள் ஒன்றுடன் ஒன்று இணையக் கூடியவையாக இருக்கும் உணவுகளை உண்ண வேண்டும். மாறுபட்ட முரண்பாடான கலவை உங்கள் வயிற்றிலும் சிறுகுடலிலும் புளிப்பு உண்டாக்கி அஜீரணத்தைக் கொடுக்கும். தானியங்களை பாலுடனும் பழங்கள் காய்கறிகளுடனும் சேர்த்து உண்ணவேண்டும். பாலை, பால் பொருட்கள் பண்டங்களுடன் சேர்த்து (ரூபாடிஸ், பேடா, கலாகந்த் போன்றவற்றோடு) உண்ணக் கூடாது. கொட்டைகள், ஆப்பிள், ரொட்டி, எலுமிச்சை, உறை பால் நீர், வெண்ணை இவற்றை எவற்றுடன் வேண்டு

மானாலும் சேர்த்து உண்ணலாம். புரதம், சர்க்கரை, பழங்கள், தானிய வகை, பிற சர்க்கரை பொருட்கள் போன்றவை ஒன்றோடொன்று இணையக் கூடிய சேர்மானங்கள். அனுபவமும், உள்ளார்ந்த உள்ளுணர்வும் உங்களுக்கு ஒன்றோடொன்று இணையக் கூடிய கலவை உணவுப் பொருள்கள் செய்ய வழிகாட்டும்.

10. நீங்கள் கோபமாக இருக்கும் போது உண்ணக் கூடாது. கொஞ்சநேரம் ஓய்வுக்குப் பின் உங்கள் மனம் அமைதியை அடைந்த பின் உணவு உண்ணுங்கள். கோபமாக இருக்கும் போது சுரப்பிகள் நச்சுப் பொருட்களைச் சுரக்கின்றன. அவை இரத்தத்தில் கலக்கின்றன.

11. மருந்து போன்று உணவை உண்ண வேண்டும். பேருண்டி விருந்து போன்று உண்ணக் கூடாது.

12. உணவு வேளைக்கு இடையில் எதுவும் உண்ணக் கூடாது. பானங்கள் ஏதும் இடையில் குடிக்க வேண்டாம். இரவில் நேரங்கழித்து உண்ண வேண்டாம்.

13. ஆப்பிள், காரட் போன்றவற்றின் தோலை நீக்கிவிட வேண்டாம். அவற்றின் தோலில் மதிப்புள்ள தாதுக்கள் வைட்டமின்கள் உள்ளன.

14. டின்களில் அடைத்த உணவு, பழைய வெண்ணை ஆகியவற்றை உண்ணாதீர்கள். காய்கறிகள், அரிசி இவற்றை நீராவியில் வேக வைக்க வேண்டும். நெடுநேரம் சமைப்பதில் காய்கறிகளின் தன்மையும் மணமும் கெட்டுப் போய்விடும்! காய்கறிகள், அரிசி முதலியவற்றைச் சமைத்த தண்ணீரை ஊற்றிவிட வேண்டாம். அதில் மதிப்புமிக்கப் பொருள்கள் உள்ளன. அதையும் குடிக்க வேண்டும்.

15. உணவு வேளைக்கு என்று நேரம் குறித்து அதே நேரத்தில் உண்ண வேண்டும். இரண்டு வேளை உணவு மட்டும் உண்ணுங்கள். மீண்டும் மீண்டும் உணவை சூடேற்றாதீர். பலவித உணவுப் பொருட்களை ஒரே நேரத்தில் உண்ணாதீர்.

16. உண்டபின் 10 நிமிடங்கள் வஜ்ராசனம் செய்யுங்கள். அது உங்களின் உணவைச் செரிமானம் ஆக்க உதவும்.

17. வலது மூக்குத் துவாரம் வழியாக சுவாசிக்கும் சமயம் உண்ணுங்கள்.

18. உங்கள் உணவுகளை மெல்ல மெல்ல மாற்றியமைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வாத உணவை அளவில் குறைத்து உண்ணலாம். அது உங்களுக்கு ஒத்துப் போகும்.

19. நீங்கள் உண்ணும் போது அமைதியாகவும் சப்தம் இல்லாமலும் உண்ண வேண்டும்.

20. உணவுப் பொருட்களை ஈக்கள், கொசுக்கள் இவை நாடாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். பாலை குளிர்ச்சியான இடங்களில் பாதுகாப்பாக வையுங்கள்.

21. உணவுக்குப்பின் உடலாலும் உள்ளத்தாலும் கடினமான வேலைகளைச் செய்யாதீர்கள். அரை மணி நேரம் ஓய்வு எடுங்கள். உண்டபின் இரயில், பஸ், இவற்றைப் பிடிக்க ஓடாதீர்கள்.

22. இறைவனை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். உணவு உண்ணும் போதெல்லாம் உணவுப் பொருள்கள் பழங்கள் காய்கறிகள் இவற்றில் உள்ளுறையும் தெய்வத்தையும், எல்லாவற்றையும் நமக்கு வழங்குபவரான கொடையாளியை எப்போதும் மற்றும் உணவு உண்ணும்போதும் நினைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உணவுக்கு முன்னும் பின்னும் அவரை வழிபடுங்கள்.

உணவுப் பொருட்கள்

I

1. ஆப்பிள் வைட்டமின் A, B மற்றும் C பொட்டாஸ் உப்பு, இரும்புச் சத்து, பாஸ்பரஸ் கால்சியம் மாலிக் அமிலம் ஆகியவற்றைக் கொண்டுள்ளது. அவை உணவின் காரணத்தை நமக்குத் தருகின்றன.

2. வாழைப்பழம் மிகுதியாகப் புரதம், சர்க்கரைச் சத்து வைட்டமின் B இவற்றைக் கொண்டது. இது உணவாகவே சேவை செய்கிறது.

3. மோர் சிறிது கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்புச் சத்து மற்றும் வைட்டமின் B2வை வைத்துக் கொண்டுள்ளன.

4. பார்லி அரிசி தாதுப் பொருட்களைக் கொண்டது.

5. தானிய மாவுகள் சர்க்கரைச் சத்தை உயர்ந்த விகிதத்தில் கொண்டுள்ளன. முக்கியமாக அவை சோளத்திலிருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றன.

6. தானிய வகைகள் நம் காய்கறி உணவுகளில் முக்கியச் சேர்ப்பு கூறுகளாக உள்ளன. அவை முக்கியமாகச் சர்க்கரைப் பொருள்களைக் கொண்டவை. குறைவான கொழுப்புச் சத்து கொண்டவை. புரதச் சத்தும் கொண்டவை.

7. பாலாடைக் கட்டி வைட்டமின் A நிறைந்தது. அது புரதம், கொழுப்பு, சர்க்கரை, கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்புச் சத்து கொண்டது.

8. முட்டைக் கோஸில், வைட்டமின் A, B, C கந்தகம், கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்பு, சோடியம், பொட்டாசிய உப்புகள் உள்ளன. வைட்டமின் ஜே மிகுதியாகப் பெற்றுள்ளது.

9. காரட்டில் மிக மிக அதிகமாக வைட்டமின் Aயும் Cயும் சுண்ணாம்பு, பாஸ்பரஸ், இரும்பு, சாம்பல் உப்பு உள்ளன.

10. தேங்காயில் புரதம், கொழுப்பு, சர்க்கரை, சிறிது வைட்டமின் Aயும் உள்ளன. வைட்டமின் C இதில் இல்லை. மிதமான அளவு வைட்டமின் B உள்ளது. அதில் கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்புச் சத்துகளும் உள்ளன.

11. **அத்திப்பழம்** :- வைட்டமின் B, சாம்பல் உப்பு, சோடியம், சுண்ணாம்பு, பாஸ்பரஸ் மற்றும் மக்னீசிய உப்பு.

12. பழங்களும் காய்கறிகளும் மிகவும் மதிப்பு வாய்ந்த உணவுப் பொருட்களைக் கொண்டவை. அவை பாதுகாப்பான உணவுகள்.

13. பழங்கள் காய்கறிகள், வைட்டமின்கள் தாதுப் பொருட்களின் மிகுந்த தோற்றுவாயாக உள்ளன.

14. **நிலக்கடலை** :- உயர்தரமான புரதம், சிறந்த லெசித்தின் என்னும் பாகு, கொண்டது. இது முட்டையின் மஞ்சள் கருவுக்கு இணையானது.

15. திராட்சைப் பழம் சிட்ரிக் அமிலம், டார்டாரிக் அமிலம் கொண்டுள்ளது.

16. திராட்சை, தக்காளி, கீரை வகைக் காய்கறிகளான, பச்சடிக் கீரை, முட்டைக்கோஸ், பசளிக் கீரை இவைகள் இரும்புச் சத்தின் விலை மதிப்பற்ற தோற்றுவாயாக உள்ளன.

17. நீங்கள் பச்சை இலைக் காய்கறிகளை உண்டால் நீங்கள் பால் உண்ணாமல் கூட பிழைபடாத உடல்நலத்தைப் பராமரிக்க இயலும்.

18. பச்சடிக் கீரை இரும்பு, பாஸ்பரஸ், சுண்ணாம்பு, சாம்பல் சுண்ணாம்பு, மற்றும் வைட்டமின் A, B, C ஆகியவற்றைக் கொண்டுள்ளது.

19.எலுமிச்சை :- அபரிமிதமாக வைட்டமின் C, சுண்ணாம்புச் சத்து, பாஸ்பரஸ், சாம்பல் உப்பு, மக்னீசயம் இவற்றைக் கொண்டுள்ளது.

20. கரும்புச்சாறு, வெல்லப்பாகு போன்றவை இரும்புச் சத்து மாச்சர்க்கரைச் சத்து ஆகியவற்றை மிகுதியாக வைத்திருக்கின்றன.

21. கால்சியத்தின் மிகச் செறிவான தோற்றுவாய் அல்லது கிடைக்கப் பெறும் பொருள் பால். அடுத்து பாலாடைக் கட்டி.

22. பாலும், வெண்ணையும் வைட்டமின் Dஐக் கொண்டவை.

23. மாம்பழம் வைட்டமின் A, C இவற்றின் மிகு உள்திறன் கொண்ட தோற்றுவாயாகும்.

24. கொட்டைகள் மிகவும் ஊட்ட உணவு மதிப்பு வாய்ந்தவை. அவை எளிதில் ஜீரணிக்க முடியாதவை இருப்பினும் கூட மதிப்பு வாய்ந்தவை. அவை இறைச்சிக்குப் பதிலாக சைவ உணவு உண்போர்க்கு மிகவும் விலைமதிப்பற்ற ஒன்றாக உள்ளன.

25. கொட்டைகள், புரதம், கொழுப்பு இவற்றை செறிவாக வைத்துள்ளன.

26. ஆரஞ்சுப் பழம், பெருமளவில் வைட்டமின் Cஐக் கொண்டது. புரதம், கொழுப்பு, கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்புச் சத்து இவற்றை கொண்டுள்ளன.

27. உருளைக் கிழங்கில் புரதம் இல்லை. வைட்டமின் Cயின் சிறந்த ஒரு தோற்றுவாய் அது. வைட்டமின் A, B, B2 அதில் உள்ளன.

28. பிஸ்தா பருப்பு :- புரதம், கொழுப்பு, மாச்சர்க்கரை, கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்புச் சத்து உள்ளது.

29. நிலக்கடலை வகை :- புரதம், கொழுப்பு, மாச்சத்து சர்க்கரை, கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் A,B கொண்டவை.

30. பயறு வகைகள் : விலை குறைவாகக் கிடைக்கக்கூடிய புரதத்தின் தோற்றுவாய்கள். அவை இறைச்சியின் இடத்தை உணவில் நிவர்த்தி செய்கின்றன. மிகவும் ஊட்டச் சத்து மிக்கவை.

31. தீட்டப்பட்ட அரிசி செறிவான மாச்சர்க்கரை நிறைந்தது. ஆனால் கொழுப்பு தாதுப் பொருட்கள் அதில் இல்லை.

32. வேர், கிழங்கு வகைகள் புரதத்தையும் கொழுப்பையும் பெற்றிருக்கவில்லை.

33. சிவப்புப் பனை எண்ணையில் வைட்டமின் மட்டும் உள்ளது. காய்கறி எண்ணையில் வைட்டமின்கள் இல்லை.

34. உருளைக் கிழங்கு போன்ற வேர்க் காய்கறிகள் மாச்சத்து சர்க்கரைப் பொருளுக்கு சிறந்த தோற்றுவாய்களாக உள்ளன.

35. பசளிக்கீரை பெரிய அளவில், வைட்டமின்கள், கால்சியம், இரும்புச் சத்தைக் கொண்டது.

36. பாலாடை நீக்கப்பட்ட பால் கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்புச் சத்து இவற்றைக் கொண்டுள்ளது.

37. சீனி உருளைக் கிழங்கு வைட்டமின் Aஐ செறிவாகக் கொண்டது. வைட்டமின் B, C ஐயும் கொண்டுள்ளது.

38. டர்நிப் கிழங்கு :- சோடா உப்பு, இரும்புச் சத்து, சாம்பல் உப்பு, மக்னீசிய உப்பு இவற்றை கொண்டது.

39. தக்காளி சிறிதளவே கொழுப்பு. புரதம் இவற்றையும், கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்புச் சத்து, வைட்டமின் A, B, C ஆகியவற்றை வைத்திருக்கிறது.

40. வாதாம் கொட்டை கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்புச் சத்து, கொழுப்பு, புரதம், மாவுச் சர்க்கரைப் பொருள், வைட்டமின் A மற்றும் Bயைக் கொண்டுள்ளது.

II.

1. ஆப்பிள் பழம் சிறுநீரகத்திலும், மூத்திரப் பையிலும் உள்ள 'கற்களை' நீக்கப் பயன்படுகிறது.

2. பேரீச்சம் பழம் நிறைந்த இரும்புச் சத்தைக் கொண்டுள்ளது.

3. புதிதாகத் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளும் தானியங்களும் உடலில் அமிலத் தன்மையை உருவாக்கும் தன்மை உடையன. காய்கறிகளும் பழங்களும் (சிலவற்றைத் தவிர) காரத்தன்மையை உருவாக்கும் தன்மை பெற்றவை.

4. வாழைத் தண்டைக் கறி சமைத்துச் சாப்பிட வேண்டும். இது சிறுநீரகங்கள், மூத்திரப் பை இவற்றில் உண்டாகும் 'கற்களை' கரைக்கும் தன்மை பெற்று கரைத்து விடும்.

5. பேரிக்காய்கள் சிறுநீரகங்கள் மூத்திரப் பை இவற்றில் உண்டாகும் 'கற்களை' நீக்க பயனுள்ளவை. அந்தக் 'கற்கள்' கரைந்து விடும்.

அத்தியாயம் 6

1. கண்களைக் கவனித்துப் பேணுதல்

பன்னெடுங்காலமாக கவிஞர்களும் தத்துவ ஞானிகளும் கண்களை "ஆத்மாவைப் பிரதிபலிக்கும் கண்ணாடிகள்" என்றும் "மனத்தின் சன்னல்கள்" என்றும் அழைத்து வந்திருக்கிறார்கள். ஒருவனின் உண்மையான உணர்ச்சிகளை வார்த்தைகள் மறைத்தாலும், அவனுடைய மனத்தை அறிய முயல்பவர்களுக்கு அவனுடைய கண்களே உணர்த்திவிடும். மருத்துவ உலகில், கண் பார்வை உறுப்பாக மட்டுமல்லாது அதைக் காட்டிலும் மிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்த ஒன்றாக உள்ளது. கண்ணின் ஆதார நரம்பைச் சோதிப்பதன் மூலம் உடலின் பல நோய்களைக் கண்டறிய முடியும். உண்மையாக உடலின் எந்தப் பரிசோதனையும் கண்ணின் ஆதார நாடியைச் சோதிக்காமல் முற்றுப் பெறுவதில்லை.

இறைவன் மனிதனுக்கு வழங்கப்பட்ட கொடைகளிலேயே கண் பார்வை நிச்சயமாக விலைமதிப்பற்ற, மதிப்பு மிக்க, அரிதான ஒன்றாக முன்னிலை வகிக்கிறது. அதன் உதவியால் இயற்கை அன்னையின் அழகு மிளிரும் கண்கொள்ளாக் காட்சிகளை வியந்து பார்த்து, உணர்ந்து, பாராட்ட முடிகிறது. எண்ணிலடங்கா வார்த்தைகளால் சொல்ல முடியாமல் மௌன மொழிகளில் மயங்கி நாம் உணர்வதை தெரிவிக்க முடிகிறது. கண்கள் மூலம் நாம் திருமறை நூல்களைப் படிக்க முடிகிறது. அதன் மூலம் கடவுளைப் பற்றிய அறிவை நாம் அறிந்து கொள்ளவும் ஏதுவாகிறது. மகாத்மாக்களையும், சாதுக்களையும், அருள்த் தொண்டர்களையும் தரிசிக்க அவை ஒளிவிளக்காக

உதவுகின்றன. நாம் மூர்த்திகளை ஆராதிக்கவும், அந்த கோமகன் பிரபுவின் ஓவியங்களைக் காணவும், அவர்களைப் 'பார்க்க'வும் முடிகிறது. ஒரு ஜோடி நலமுள்ள கண்கள் மனிதருக்கு வாழ்வை எளிதாக நடத்திச் செல்ல வழிகாட்டுகின்றன. கிட்டப் பார்வை உள்ளோர் அவர்களின் கண்களைக் கருதிப் பராமரித்துப் பேணத் தவறிவிட்டார்கள். இன்னமும், இன்றும் அவர்கள் எண்ணிக்கையில் அதிகமாக உள்ளனர். உடல்நல இயல் கொள்கைகளைப் பற்றிய அறிவுப் பற்றாக்குறையோ அல்லது அவர்களின் அறியாமையோ இதற்குக் காரணம். ஆனால் மற்ற பிற நாடுகளை ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் போது, இந்த உலகில், இந்தியா மிகுதியாகக் குருடர்களைக் கொண்டுள்ளது. ஆனால் இதில் குறிப்பிட்டுச் சொல்லும் அம்சம் என்னவெனில் 50% குருட்டுத் தன்மை தடுத்து நிறுத்தக் கூடியதே.

2. குருட்டுத் தன்மையும் அதன் காரணங்களும்

இந்த மதிப்புமிக்க இரண்டு 'விளக்கு மையங்களை மிகப் பெரிய அளவில் பேணிப் பாதுகாக்கும் முக்கியத்துவத்தை நம்மில் பலர் இன்னமும் உணரத் தவறுகிறார்கள் என்பதை நாம் காணமுடிகிறது. கண் பார்வையற்ற மனிதன் துயர் மிகுந்த வாழ்க்கையை வாழ்வதோடல்லாமல் மற்றவர்க்கும் பாரமாக உள்ளான்.

இந்நோய்க்கு காரணங்கள் பல விகிதத்தில் பல கால கட்டங்களில், பலதரப்பட்ட வயதுகளில் நிகழ்வதாக இருக்கின்றன. குழந்தைகளில், பிறக்கும் போதே கண் நரம்புகள் பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றன. இது 50% குருட்டுத் தன்மை உருவாகப் பொறுப்பாகின்றன. பிறப்பால் இயல்புகடந்த உருவாக்கம் 30%ம், மற்ற காரணங்கள் 20%ம் ஆகும். கண் நரம்பு மறைந்துவிடுதல், பிறக்கும்போதே நிலை பிறண்ட வளர்ச்சி போன்றவை

பொதுப்படையாகக் காணப்படும் காரணங்கள். பள்ளி செல்லும் குழந்தைகளில் இவற்றைச் சாதாரணமாக நாம் காணலாம். பெரியவர்களில் கண் நரம்பு அழிந்து போதல், கண்விழி விரைப்பு அடைதல் போன்றவை பொதுப்படையாக பெரும் அளவில் காணப்படும் நோயியல் காரணங்களாகும்.

மேகப் புண் நோய் (பால் இயல் வினை நோய்), பிறப்பாற்பட்ட மாறுபாடுகள் மற்றும் நோயை வருத்தித் தானாகவே பெற்றுக் கொள்வது போன்றவை குருட்டுத்தன்மைக்குப் பொறுப்பான காரணங்களாகும். இவை பெரிய அளவில் காணப்படுகின்றன.

மற்ற பொதுப்படையாகக் காணப்படும் காரணங்கள் தொற்றுநோய்க் காய்ச்சல், மணல்வாரி, செவ்வாப்பு, விளையாட்டு அம்மை, பெரிய அம்மை, மற்றும் நடைமுறையில் தோன்றும் கண் நோய்களான கிட்டப் பார்வை, கண் இமை அரிப்பு நோய் ஆகியவை. கண் கோளத்தில் காயம்படுதல், விபத்து அல்லது போர்க் காலங்களில் சிதைவுறுவது, போன்றவையும் குருட்டுத் தன்மைக்குக் காரணங்களாகும். பெரும்பாலான குருட்டுத்தன்மை நிகழ்வுகள் தடைப்படுத்தக் கூடியவையே.

8. கண்களைப் பாதுகாக்கும் முறை

பொதுவான உடல் நோய்களால் கண் பாதிக்கப்படலாம். வீரியம் மிக்க தொற்று நோய்க் காய்ச்சல், பெரியம்மை அல்லது நடைமுறையில் இயல்பாகத் தோன்றும் கிட்டப்பார்வை, கண் இமை அரிப்பு நோய் இவற்றால் பாதிப்புக்கு உள்ளாகலாம். "வருமுன் காப்பதே நன்று" என்பது கண்நோய்களைப் பொருத்தமட்டில் உண்மையே. தொடர்ந்து வரும் பக்கங்களில் சொல்லப்பட்ட

அறிவுரைகளை கடைபிடித்தால் நீங்கள் உங்கள் கண்களை நல்ல செறிவான நலத்துடனும் பேணிப் பாதுகாப்பீர்கள். வாழ்நாள் முழுதும் சிறந்த கண் பார்வையுடன் இருப்பீர்கள்.

துணிகளைத் தைக்கும் போதும், படிக்கும் போதும், எழுதும் போதும் மிக நிறைந்த அழுத்தமான வெளிச்சத்தில் இவைகளைச் செய்வது மிகக் குறைந்த வெளிச்சுத்தில் செய்வது போல் தீமை பயக்கும். செய்கை வெளிச்சமோ, இயற்கை வெளிச்சமோ நமக்கு பின்புறமிருந்து இடதுபக்கமாக வரவேண்டும். அது நேராக நம் முகத்தில் விழக்கூடாது ஆனால் எந்த வேலை செய்கிறோமோ அதன் மேல் விழவேண்டும்.

பகல் வெளிச்சம் ஜன்னல் திரைகளை அகற்றாமல் அதன் மூலம் வருவது நல்லது. செய்கை வெளிச்சம் சுத்தமானதாகவும் நிலையானதாகவும், வெள்ளையாகவும், மெல்லியதாகவும் இருத்தல் வேண்டும். வண்ண விளக்குகளின் ஒளி கண்களுக்கு ஊறு விளைவிக்கும்.

செயற்கை வெளிச்சத்தில் கண்களை நிலைத்து வைத்து பயன்படுத்தக் கூடாது. நாள் முழுவதும் கடினமான பணி செய்து முடித்து இதைச் செய்யக் கூடாது. மாலை மயங்கும் நேரம், கண்களுக்கு வேலை கொடுப்பது அவற்றை வருத்திவிடும். கார்களில், இரயில், பஸ் இவற்றில் படித்துக் கொண்டு செல்வது கண்களுக்கு ஊறு விளைவிக்கும் பழக்கங்களாகும்.

வெளிச்சம் வாங்கும் முறை :- வழக்கமாக, கண் பரந்த அளவில் அழுத்தமும் தகுதியும் பெற்ற வெளிச்சத்தை ஏற்றுக் கொள்ளும் திறன் பெற்றுள்ளது. சாதாரண வேலைகளுக்கு 5 முதல் 20 மெழுகுவர்த்தி சக்தி கொண்ட வெளிச்சம் (மெழுகுவர்த்தி எரியும் போது தரும் வெளிச்சம் கணக்கிடப்பட்டது) விரும்பத்தக்கது. இது

படிக்கும் போது சாதாரணமாக படிக்கும் பொருள் மீது விழ வேண்டும். உயர் அளவு அழுத்த வெளிச்சம் நுணுக்கமான வேலைகளுக்கும் நுணுக்கமான சிறிய எழுத்துகளைப் படிக்கும் போதும் தேவைப்படுகிறது. மிகுதியாக ஒளிரும் வெளிச்சம் பொருட்களின் மேல் விழுவது விரும்பத்தக்கது ஆகாது. ஏனெனில் அதன் எதிர்வீச்சு ஒளி கண்களை எதிர்விளைவுகளுக்கு இட்டுச் செல்லும். இப்படிப் படிக்கும் முறையில் பகல் வெளிச்சம் (சூரிய ஒளி) நேரடியாக புத்தகத்தின் மேலோ அல்லது வேலைக்குரிய பொருட்கள் மீதோ விழத் தவறி தவிர்க்கப்படுகிறது. சூரிய ஒளியில் நீங்கள் படிக்க விரும்பினால், உங்களின் நிழல் படிக்கும் பொருட்கள் மீது விழும்படி உள்ள நிலையில் இருந்து கொண்டு, கண்களை நேரடியாக ஒளியில் படாதவாறு பாதுகாக்க வேண்டும். மிகக் கொடுமையான பல்வேறுபட்ட மறைவு நிழல்கள், வெளிச்சப் பாதைகள், தடங்கள் விரும்பத்தக்கது அல்ல. இலேசான நிழல்க்ள் பகலில் மறைமுகமாகக் கிடைக்க இயலும். அதாவது, நல்ல வெளிச்சமுள்ள அறையில் உட்கார்ந்து கொண்டால் படிப்பதற்கு மிகவும் சிறந்தது. சந்தேகமின்றி, பகல் வெளிச்சமே படிப்பதற்குச் சிறந்த வெளிச்சமாகும். மரத்தடி நிழலில் உட்கார்ந்து படிப்பதைத் தவிர்த்துவிடவும். ஏனெனில், அங்கு மங்கலான வெளிச்சம், பளபளப்பான புள்ளிகளும், மங்கலான புள்ளிகளும் கலந்து மரத்தின் இலைகள் அசைவதால் ஏற்படுகின்றன. வெளிச்சம் மினுமினுக்கும் தோற்றுவாயிலிருந்து எழுந்து பரவி வரக்கூடாது.

மறைக்கப்பட்டு, செறிவற்ற தன்மை கொண்ட பகல் வெளிச்சத்திற்கு அடுத்து, விளக்கிலிருந்து வரும் வெளிச்சம் படிப்பதற்கு உகந்தது. அந்த வெளிச்சம் நேரடியாக புத்தகத்தின் மேல் விழும்படியும், கண்களில் நிழல் விழும்படியும் அமைத்துக் கொண்டு படிப்பது நல்லது.

வெளிச்சம் படிப்பவருக்கு எதிரில் வந்து விழும்படியும் அவருக்கு இடது புறத்திலிருந்து வெளிச்சம் வரும்படியும் இருக்க வேண்டும். படிக்கும் அறையில் மேஜையை பகல் வெளிச்சம் இடப் புறத்திலிருந்து வரும் வகையில் திட்டமிட்டு ஏற்பாடு செய்து வைத்திருத்தல் சிறந்த அறிவுள்ள திட்டமாகும்.

இதுபோல, மங்கலான வெளிச்சத்தில் வேலை பார்ப்பதும் படிப்பதும் கூடாது. உதாரணமாக, ஒளிரும் நிலா வெளிச்சம், அடுப்புக்கு அருகிலிருந்து வரும் வெளிச்சம் இவைகளில் வேலைசெய்வதும் படிப்பதும் கண்களுக்கு பளுத் திறனையும் அயர்வையும் கொடுக்கும்.

பார்சன் என்பவர் பல வேலைகளுக்குத் தேவையான வெளிச்சத்தின் தன்மை, தரம், தகுதி ஆகியவை பற்றி பரிந்துரை செய்துள்ளார். திட்ப நுட்பமான, உயர்ந்த அளவு, நுணுக்கமான வேலைகளுக்கு 50 மெழுகுவர்த்தி திறன் உள்ள வெளிச்சம் பரவலாக இருக்கவேண்டும். இவற்றிற்கு விரைந்த வேறுபாடுகள் காணப்பட்டன. சோதனைகள் மூலம் அத்தகைய வேறுபாடுகள் உயர்ந்தபட்சம் மஞ்சள் ஒளியாகவும் வெளிச்சமாகவும் இருக்கிறதென்று சோதனைகள் மூலம் நிருபிக்கப்பட்டுள்ளது.

நீண்ட நெருக்கடியான பார்வை அலுவல்களுக்கு அதாவது அச்சுக் கோர்த்தபின் நகல் திருத்தம், நுண்ணிய இயந்திர வேலைகள், இயந்திரங்களின் நுண்ணிய பாகங்கள் சேர்க்கை அலுவல் ஆகியவை போன்ற வற்றிற்கு 15 முதல் 25 மெழுகுவர்த்தி திறன் வெளிச்சம் தேவை. தொடர்ந்து படிப்பதற்கும், மெல்லிய துணிகள் தைப்பதற்கும் 10 முதல் 15 மெழுகுவர்த்தி திறன் வெளிச்சம் போதுமானது.

புதுமைபெற்ற நாகரீக வளர்ச்சியின் இக்காலத்தில் பல செயற்கை விளக்குகள் வெளிச்சத்தை உமிழும் சமயம் புற ஊதாக் கதிர்களை உமிழ்கின்றன. இவை கண்களுக்கு ஊறு விளைவிக்கும். ஆனால் அந்தக் கதிர்கள் விளக்குகளின் கண்ணாடிகளால் உறிஞ்சித் தடுக்கப்பட்டு விடுவதால் கண்களுக்கு பெருமளவில் தாக்கம் கொடுப்பதில்லை.

வெய்யில் மிகுதியாக உள்ள கோடை காலங்களிலும் தூசிக் காற்று வேகமாக வீசும் போதும் உங்களின் கண்களுக்கு ஏற்ற கண்ணாடிகள் அல்லது முகக்கவசம் அணியாமல் வெளியில் செல்லக் கூடாது. அதுபோல குழந்தைகளை ஒளிமிளிர்ந்த சூரிய வெளிச்சத்தில் எடுத்துச் செல்லும் சமயம் மெல்லிய துணியால் குழந்தையின் முகத்தை மறைத்தோ அல்லது குடை கொண்டு மறைத்தோ, தூக்கிச் செல்ல வேண்டும்.

சாய்ந்து கொண்டும், படுத்துக் கொண்டும் படிப்பது கண்களுக்கு ஊறு விளைவிக்கும். இதனால் அசுத்த இரத்தம் இதயத்திற்கு திரும்பி வருவதைத் தடுத்தும் அசுத்த இரத்தக் குழாய்களில் திணரல் ஏற்பட்டு இறுதியாக கண்களைப் பாதிக்கும், அழுத்தமும் கொடுக்கும். உணவு உண்டபின் படிப்பது கூடாது. ஏனெனில் அந்த நேரத்தில் உணவு செரிமானத்துக்குத் தேவையான இரத்தம் உணவு மண்டலத்தை நோக்கித் திருப்பி விடப்படும். செரிமானம் தடைப்பட்டு விடும். உண்டபின் 15 நிமிடம் ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டு பின்னர் உங்கள் அலுவல்களைத் துவக்கலாம், தொடரலாம்.

இரவில் நேரங் கழித்து வேலை பார்ப்பதைவிட பகலில் காலை வேளையில் அலுவல்களைப் பார்ப்பது பயன் கிடைக்கக் கூடிய ஒன்று.

படிக்கக் கூடிய பொருள் கண்களிலிருந்து 15 அங்குலம் தூரம் இடைவெளி தள்ளி இருக்க வேண்டும். கிட்டப்பார்வை உள்ள குழந்தைகள் புத்தகங்களை கண்களுக்கு அருகில் வைத்துப் படிக்கும் பழக்கத்தைக் கொண்டுள்ளார்கள். உங்களின் குழந்தைகள் இந்தப் பழக்கம் உள்ளவர்களா என கவனித்தீர்களானால் அல்லது படிக்கும் போது தலைவலி வருகிறது என்று உங்கள் குழந்தைகள் புகார் செய்தால் அல்லது படித்த உடன் கண்களில் நீர் வடிந்தால் உடனடியாக கிட்டப்பார்வை நோய்க்கான பரிசோதனைகளைச் செய்து அவர்களுக்குத் தகுந்த கண்ணாடியைப் பெற்று கண்களின் குறையை நிவர்த்தி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

கண்களுக்கு பார்வை நோய்களுக்காகக் கண்ணாடி அணிவது கண் பார்வையை மேலும் பலவீனப் படுத்திவிடும் என்ற பொதுவான நம்பிக்கை ஆதாரமற்றது. மாறாக கிட்டப்பார்வை, தூரப்பார்வை ஆகியவற்றிற்கு தகுந்த கண்ணாடி அணியாமல் பணிபுரிவது மேலும் மேலும் கண்பார்வையைப் பழுதுறச் செய்யும்.

கண்களைப் பரிசோதித்து சிறந்த மருத்துவ ஆலோசனையின் அடிப்படையில் தகுந்த கண்ணாடிகள் அணிவது மிகவும் முக்கியமாக உள்ளது. சிறந்த தரம் வாய்ந்த கண்ணாடி வில்லைகள் வாங்கி உபயோகப்படுத்த வேண்டும். மிகுதியான கிட்டப் பார்வை உள்ள குழந்தைகள் தொடர்ந்து கட்டாயமாக கண்ணாடியை அகற்றாமல் நாள் முழுதும் அணிவது முக்கியம். இல்லையென்றால் சுற்றுப் புறங்களைக் காணும் ஆர்வம் அவர்களுக்கு குறைந்து இழப்பு ஏற்படும்.

கண்ணாடிகளின் வில்லைகளை நுணுக்கமாக தூசியோ, எண்ணையோ படாமல் வைத்திருக்க

வேண்டும். இதில் உதாசீனம் சோம்பல் தவறுதல்கள் கூடாது. உங்களின் விரல்களாலோ, கட்டை விரல்களாலோ கண்ணாடி வில்லைகளில் படாமல் அகற்றவும் தூக்கவும் வேண்டும். கண்ணாடிகளை நீங்கள் படுக்கப் போகும் முன் கழற்றி உரிய உறைகளுக்குள் உடையாமல் பாதுகாத்து வைக்க வேண்டும். கண்ணாடி வில்லைகளில் கோடுகள், கீரல்கள் விழுந்து விடாதபடி கவனமாகப் பார்த்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு கடைபிடிக்காமல் இருந்து, அணிந்து கொண்டே வந்தால் கண்களுக்கு மாறான ஊறுகள் விழையும். மேஜைகளில் கண்ணாடியை வைக்கும் போது கண்ணாடியின் வில்லைகள் மேஜையின் பரப்பில் நேரடியாக உரசிக்கொண்டு இருத்தல் கூடாது. இதற்கு, கண்ணாடியின் வெளிச்சட்டம் மேஜையின் பரப்பில் இருக்குமாறு வைத்துக் கொள்வதை வழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

நீண்ட நேரம் படித்துக் கொண்டிருக்கும் சமயம் விட்டு விட்டு ஓய்வு எடுப்பது மிகவும் முக்கியமாகிறது. இந்த இடைவேளையில் நீங்கள் எப்போதும் போல் சகஜமாக கண்களைச் சிமிட்டிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். கண் சிமிட்டுவது இயற்கை அளித்த அனிச்சைச் செயல், கண்களுக்கு ஓய்வையும் பாதுகாப்பையும் அளிக்கிறது. கண்கள் சிமிட்டும் முறையால் கண்கள் ஈரப் பசையுடன் வைத்திருப்பதுடன் கண்களில் விழும் தூசி மற்றும் கழிவுப் பொருட்களை கழுவி வெளியேற்றவும் முடிகிறது. கண் சிமிட்டுதல் அடிக்கடியும் முயற்சி ஏதும் இல்லாமலும் நடைபெற வேண்டிய முறை. உங்கள் கண்கள் நலத்துடன் இருக்க நீங்கள் விரும்பினால் அடிக்கடி கண்களைச் சிமிட்டுங்கள்.

ஒரு மணிநேரம் அல்லது இரண்டு மணிநேரம் படித்த பிறகு, கண்களை மூடிக் கொண்டு தளர்த்தி விட்ட

உடலோடு உங்கள் இஷ்ட மந்திரத்தை திரும்ப திரும்பச் சொல்லுங்கள். அல்லது எழுந்து கொஞ்ச நேரம் நடக்கலாம். இது உங்கள் கண்களுக்கு ஓய்வையும், உங்களைப் புத்துணர்ச்சியோடும் வைத்திருக்கும். சிலர் 4 அல்லது 5 மணி நேரம் வேலை செய்த பிறகும் நல்ல முறையில் மேலும் பணிகள் செய்ய 15 நிமிடங்கள் சிறிய இடைவெளி ஓய்வு எடுக்கிறார்கள்.

மோட்டார் கார்களில், குதிரை வண்டியில், இரயிலில், பஸ்ஸில் பயணம் செய்யும் போது படிப்பது, கண்களுக்கு மிகுந்த பளுவையும் அழுத்தத்தையும் தந்து, தலைவலியையும் தந்துவிடுகிறது. ஏனெனில் வண்டிகளின் ஆட்ட அசைவு அதிர்ச்சிகள், படிக்கும் வார்த்தைகளை புத்தகத்தில் சரியாக பார்வை பதித்து படிக்க இயலாமல் செய்வது தான். இறுதியாக அந்தப் படிப்பை மிகவும் பெருத்த முயற்சியுடன் படித்து முடிக்க வேண்டியதாகும்.

காய்ச்சல் போன்ற நோய்களில் அல்லல் படும்போது அல்லது நோயிலிருந்து மீளும் சமயம் படிக்கும் பழக்கம் மிகவும் கெட்ட பழக்கம். இந்த மாதிரி நேரங்களில் மூளைக்கும் கண்களுக்கும் மிகுதியான சுமை கட்டாயப்படுத்தப்படுகிறது. இந்தப் பழக்கம் நிரந்தரமான அழிவை கண்களுக்குத் தருகிறது.

வீடுகட்டத் திட்டமிடும் போது, சமையல் அறையில் நல்ல காற்றோட்டம் இருக்கும் படியும், சமைக்கும் புகை சமையலறையில் தேங்கி கண்களுக்கு மிகப் பெரிய ஊறுவிளைவிக்கும் வாய்ப்பு உள்ளதால் புகை வெளியேறும் வகையில் சமையற் கட்டு அமையும்படி கவனமாகக் கட்ட வேண்டும்.

பயணங்கள் செல்லும்போது குழந்தைகள் ஆர்வமுடன் சுற்றுப் புறங்களைப் பார்த்து ரசித்துக் கொண்டே

வருவார்கள். இரயில் பயணத்தில் இரயில் ஓடும் திசையில் பார்த்துக் கொண்டே வந்தால் கரியும், புகையும், சமயத்தில் சிறு கற்களும் கண்களில் விழுந்து கண்ணுக்கு ஊறு விளைவிக்கும் அபாயம் ஏற்படும். இந்தப் பழக்கத்தை விட்டு விட்டு கவனிப்புடன் இருக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளின் விளையாட்டுச் சாமான்களை கவனித்து தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். விளையாட்டுப் பொருட்கள், அம்பு போன்றவை, ஈட்டி, காற்றுத் துப்பாக்கி, விளையாட்டுத் துப்பாக்கி, கத்தரிக்கோல், கத்தி போன்றவை அவர்களின் கண்களில் அவர்களாகவே காயப்படுத்திக் கொள்ளவும் அல்லது மற்ற விளையாடும் குழந்தைகளின் கண்களில் காயப்படுத்தி விடும் அபாயம் உண்டாகலாம். பெற்றோர்கள் குழந்தைகளின் மனோ தத்துவம் பற்றி படிக்க வேண்டும். இயந்திர உறுப்புகளின் மாதிரி விளையாட்டுச் சாமான்களை வாங்கிக் கொடுத்து அவர்களின் மூளைக்கு வேலை கொடுக்க வேண்டும். அந்த அறியாத குழந்தைகளின் ஆத்மாவுக்கு பெற்றோர் தரும் சிறந்த பெருமைப்படும் அன்பளிப்பாகவும் அது அமையும். மேலும் விபரங்கள் இது பற்றி தெரிந்து கொள்ள "மேரியா· மாண்டிச் சோரி முறைகள்" புத்தகத்தைப் படியுங்கள்.

இந்தியர்களின் கண்பார்வை

இது வைட்டமின் பற்றாக் குறையாலோ அல்லது உயிர்வீரியத்தைப் போதுமான அளவு உடல் பகுதிகளில் முழுமையாகப் பெறவில்லை என்பதாலோ என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். மிகவும் பொதுவாகக் காணப்படும் நோய்களில் கண் சுரப்பிகளில் வீக்கம் தாக்கம் பெறுவதாகவே அமைகிறது.

வயது முதிர்ந்த காலத்தில் தாக்கும் கண் படல நோய் (கேட்ராக்ட்) இந்தியாவில் காணப்படுவதின் காரணம், அவர்களின் உடற்கூறுகளில் ஆக்கம் தரும் சக்தி குறைந்து போவதே. மிகுதியான பலவீனம், அங்ககப் பொருள்களின் எதிர்திறன் வலுஇழுத்தல் போன்றவை பல எண்ணிக்கை மிகுந்த நோயாளிகளில் காணப்படுவதும், கண்திரை (ரெட்டினா) விலகிப் போதல், அடிக்கடி நிகழும் கண் விழி விறைப்பு நோய் இவை எல்லாம் சேர்ந்து முடிவில் கண் முற்றிலும் தெரியாத நிலையாகிய குருட்டுக் கண் நோயை தந்துவிடுகின்றன. கிட்டப் பார்வை நோய் படித்தறிந்த தரப்பினரில் மிகுதியாகக் காணப்படுகிறது. ஆனால் தொழிலாளி, குடியானவர் ஆகியோரில் இது மிகச் சிறிய அளவில் காணப்படுகிறது. காரணம் அவர்கள் கண்களுக்கு மிகுதியாக அழுத்தமான வேலைகளைத் தருவதில்லை. பள்ளி வாழ்க்கைக்குக் கால் எடுத்து வைக்கும் குழந்தை இறைவனின் ஆசியால் திறம்பட்ட கண்பார்வையுடன் தான் செல்கிறது. ஆனால் அதன் கண்களுக்குத் திணிக்கப்படும் மிகுதியான பளுவால், கிட்டப் பார்வை நோய்க்கு ஆளாகிறது! நாம் நாகரீக வாழ்க்கை வாழ்ந்து கொண்டிருந்தாலும் கூட இயற்கை உடல்நலத்தின் மீது அழிவின் தாக்கங்கள் படர்ந்துள்ளனவே! நோயற்ற வாழ்க்கையும், மனமகிழ் வோடும் கூடிய வாழ்வும் வாழ நீங்கள் விரும்பினால் இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்க்கைக்கு நீங்கள் திரும்பி வரவேண்டும். முடிந்தவரை இயற்கை இல்லாத வழிகள், செயற்கையின் மீட்டளிப்புகள் ஆகியவற்ற தவிர்க்க வேண்டும். அனைவரும் பொது அறிவு பெற்று உணவுப் பொருட்களில் உள்ள வைட்டமின்கள் பற்றியும் அவற்றின் மட்டற்ற பயன்கள் பற்றியும் தெறிந்து கொள்ள வேண்டும். உடல் ஊட்டத்திற்கும்,

மனஅமைதிக்கும் அவை எவ்வளவு இன்றியமையாதவை என்று தெரிந்து கொள்ளவும் வேண்டும். கண்களைப் பேணிக் காத்தும், தினமும் தூசுபடாமல் பாதுகாத்தும், குளிர்ந்த நீரில் பல தடவைகள் கழுவிச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்திய நாட்டின் கண்களின் நலத்திற்குப் பெரியதொரு சிறந்த எதிர்காலம் உள்ளது. உணவு முறையின் தரம் மேம்படுத்தப்பட வேண்டும். உடல் நல அறிவியல் அறிவு உலகமுழுவதும் கற்பிக்கப்பட வேண்டும்.

அத்தியாயம் 7

உடலின் கட்டுக் கோப்பு பண்பு வளம்

உடற்பயிற்சியும் சுவாச முறையும்

1) மெத்தனம், ஆடம்பரம், செயலற்ற தன்மை இவற்றை உள்ளடக்கிய வாழ்க்கை, உடல் நலத்திற்கு ஊறு விளைவிக்கும். ஒருவனுடைய உடல் நலத்தையும், உடலையும் மேம்படுத்தவும் பராமரிக்கவும் ஏதாவது ஒருவகை உடற்பயிற்சி முற்றிலும் தேவைப்படுகிறது.

2) குறிப்பிட்டுச் சொல்லும்படியான அளவுக்கு மலக் குடல்களின் கட்டுபாடற்ற அசைவுகளுக்கு உடற்பயிற்சி உதவி புரிகிறது. மேலும் வழக்கமான உடல் இயக்கங்களை மேம்படுத்துகிறது. ஓடுதல், நீச்சல், சைக்கிள் ஓட்டுவது, பூப்பந்து விளையாட்டு, டென்னிஸ் விளையாட்டு, ஆசனங்கள், சூரிய நமஸ்காரம் செய்தல், மிதமான உடற்பயிற்சி இவை யாவும் மிகவும் பயன்தரத் தக்கவை.

3) உடற்பயிற்சி, சரளமாக வியர்த்துக் கொட்டும் தன்மையை ஏற்படுத்துகிறது. இது உடல்தோலை சுறுசுறுப்பாக்கி, உடல் நலத்தை நல்லமுறையில் வைத்திருக்கிறது.

4) நீங்கள் நன்றாக உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள், சோர்வடைந்து விடாதீர்கள். சோர்வு வருமானால், நீங்கள் உங்கள் தகுதிக்கும் மீறிய உடற்பயிற்சி செய்துவிட்டீர்கள் என்று பொருள்படும். உடற்பயிற்சியின் அளவையும், நேரத்தையும் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். உடற்பயிற்சிக்குப் பின், மகிழ்வூட்டும், களிப்புமிகு உணர்ச்சி இருக்க வேண்டும். உங்கள் சக்திக்கு மீறி, அடிக்கடி, நிகழாதவாறு கடுமையான உடற்பயிற்சி செய்யாதீர்கள். அது மிகுந்த

பயனைத் தராது. அது உங்களுக்கு நன்மையை விடத் தீமையை விளைவிக்கும்.

5) போதுமான உடற்பயிற்சியைத் தினமும் மேற்கொள்ளுங்கள். குறுகிய கால சோர்வுகளை நீக்கிவிடுங்கள். முழுமையான மனமகிழ்வு உடற்பயிற்சிக்குப் பின் கிடைக்கிறதா என்று தெரிந்து கொண்டு, சோர்வு ஏற்படுமானால், உடற்பயிற்சியின் நேரத்தையும், குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

6) நீங்கள் சிறந்த உடல்நலத்தைப் பெற விரும்பினால் ஓய்வும் உடற்பயிற்சியும் சமநிலையில் இருக்கட்டும்.

7) திறந்த காற்றுவெளியில் உடற்பயிற்சி செய்வது, உங்கள் உடலை வளர்த்துக் கொள்ள மிகவும் முக்கியமான பகுதியாகும்.

8) உடலின் வலுவோ, அளவோ எப்பொழுதும் ஒன்றாக இருப்பதில்லை. மெல்லிய உடலோ அல்லது சற்று பெரிய அளவைக் கொண்ட வாட்ட சாட்டமானவர்களோ அல்லது பலமுள்ளவர்களோ வலுவாக இருக்கலாம்.

9) 30 முதல் 50 வயது வரை உடல் எடை ஏறத்தாழ ஒரே நிலையில் இருக்கலாம். ஆனால் சக்தி குறையும் போது மெல்ல எடையும் குறைகிறது.

10) சுவாசித்தல் :- ஒரு நிமிடத்திற்கு 18 முறை மூச்சு விடுகிறோம். இதயத்துடிப்பு உடல் நலமுள்ள பெரியவர்களில் நிமிடத்திற்கு 72 முறை துடிக்கிறது. இந்த இதயத்துடிப்புக்கும் மூச்சுவிடுதலுக்கும் உள்ள விகிதம் 1 : 4 இதயத் துடிப்பு ஒரு முறை மூச்சு விடுவதற்கு 4 முறை துடிக்கிறது.

11) வயது வந்தவர்கள் ஒரு நிமிடத்திற்கு 15 முதல் 16 முறையும் பெண்கள் 18 முறையும், குழந்தைகள் இன்னும் அதிகமாகவும் அடிக்கடியும் சுவாசிக்கிறார்கள்.

12) தூசுகள் எண்ணற்ற நோய்க் கிருமிகளைக் கொண்டுள்ளன. எனவே தூசுகளை உங்கள் வீடுகளிலிருந்து அகற்றுங்கள். தூசுகளை உட்வாங்கிக் கொள்ளாதீர்கள்.

13) வாய்மூலம் சுவாசிப்பது மிகவும் கெடுதல் விளைவிக்கும். எனவே வாய் மூலம் சுவாசிக்காதீர்கள்.

14) நல்லவற்றை பேசும் போதும், உண்ணும் போதும் தவிர, வாயை எப்போதும் மூடிக் கொள்ளுங்கள்.

15) நீங்கள் சுவாசிக்கும் மூச்சுக்காற்று மிகுதியான பிராண வாயுவைக் கொண்டுள்ளது. ஆனால் நீங்கள் வெளிவிடும் மூச்சில் மிகச்சிறிய அளவு பிராண வாயு உள்ளது. எனவே அது மீண்டும் சுவாசிக்கத் தகுதியற்றது.

16) முகத்தைப் போர்வையால் மூடிக்கொண்டு தூங்காதீர்கள். அப்படிச் செய்வதால் நீங்கள் வெளியேற்றிய கெட்ட நச்சுக் காற்றை மீண்டும் மீண்டும் சுவாசித்து உடலுக்கு தீங்கு விளைவித்துக் கொள்கிறீர்கள்.

17) வியர்வை வெளியேறுவதால் பல நச்சுப் பொருள்களான கரியமிலவாயு, உப்புக்கள் போன்றவை வெளியேற்றப்படுகின்றன. உங்களின் உடல்தோல் கூட ஒரு சுவாசிக்கும் உறுப்புதான்.

18) கனமான துண்டுகளால் உடலை நன்றாகத் துடைத்துத் தேய்த்து விடுங்கள். இது தோலின் துவாரங்களை திறந்து வைப்பதுடன் உடலை நன்முறையில் சுத்தம் செய்கிறது.

19) ஆழ்ந்து சுவாசிக்கும் பயிற்சிகளால், நுரையீரல்கள் வளர்ச்சியும் மேம்பாடும் அடைகின்றன.

ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சி (பஸ்திரிகா)

பிராணாயாமம் என்னும் ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சி பயிற்சியாளர்களுக்கு மிகப் பெரிய உதவி செய்கிறது. அது எண்ணற்ற அனுகூலங்களைப் பெற்றிருக்கிறது. ஒரு சுற்று பஸ்திரிகா என்னும் விரைந்து செய்யும் சுவாசப் பயிற்சி (துருத்தி போன்று ஊதுதல்)யை நீங்கள் செய்தபின், தியானத்தில் மனம் மிகவும் எளிதாகக் கவனம் செலுத்தி ஒருமித்திருக்க இயலும். இந்த ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சி மூலம் நீங்கள் தியானத்தின்போது அழுத்தமாக தூக்கத்தையும், சோர்வுற்ற நிலையையும் விரட்டி அடிக்க முடியும்.

ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சி (பிராணாயாமம்) நிச்சயமாக ஆஸ்துமா நோய்க்கு ஒரு பரிகாரமும், நோய் தீர்க்கும் மருந்தும் ஆகும். வயிற்றின் இயக்கங்கள் மிகுதிப்படுத்தப்படுகின்றன. ஜீரணம் முன்னேற்ற மடைகிறது. சில நொடிகளில், உடல் முழுதும், மனதும் மீண்டும் உயிர்வீரியம் பெறுகின்றன. குளிர் மிகுதியாக உள்ள இடங்களிலும் போர்வை கூட இல்லாமல், ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சியைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளலாம். நீங்கள் மிகவும் சௌகர்யமாக இருப்பீர்கள். ஆழ்ந்த சுவாசமுறைப் பயிற்சி உடலுக்கு வெதுவெதுப்பை உற்பத்தி செய்யும். மண்டை ஓட்டை ஒளிவீசச் செய்யும் பயிற்சி (கபாலபதி)யும், விரைந்து செய்யும் சுவாசப் பயிற்சியும் (பஸ்திரிகா) பயிற்சி செய்ய பத்மாசனம் ஒரு சிறந்த ஆசனமாகும்.

கபாலபதியில் சுவாசம் அழுத்தத்தையும், தளர்ந்த தன்மையையும் தானியங்கும் தன்மையோடு

கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. வயிறு உள் இழுக்கப்படும் போது, உதரவிதானம் மேற்புரம் தள்ளப்படுகிறது. நுரையீரல்கள் தானாகவே மூச்சை வெளித் தள்ளுகின்றன. இதுபோல, வயிற்றுபாகத்தின் அழுத்தம் தளர்வடையும் போது, உதரவிதானம் கீழ் இறங்குகிறது. இப்படியாக நுரையீரல்களில் ஒரு வெற்றிடத்தை ஏற்படுத்துகிறது. தானாகவே மூச்சு உள் இழுக்கப்படுகிறது. அங்கே, குறிப்பாக கவனம் ஏதும் செலுத்தப்படுவதில்லை. எனவே, இது முற்றிலும் உதரவிதானத்தின் பயிற்சியாகவே உள்ளது. ஆனால், பஸ்திரிகாவில், வயிற்றுப் பாகத்தின் தசைகளின் இயக்கத்தோடு மூச்சுக்கும் கவனம் செலுத்தப்படுகிறது. பிராணயாமப் பயிற்சியில், மூச்சு ஒரு உந்துதலுடன் வெளித்தள்ளப்படுவது தனிப்பட்ட குணாதிசயமாக உள்ளது. நாசித்துவாரங்கள், காற்றுக் குழாய்கள், நுரையீரல்கள் அனைத்தும் மிகச் சுறுசுறுப்பாக சுத்தம் செய்யப்படுகின்றன.

எப்பொழுதெல்லாம் ஒரு ஆஸ்துமா நோயாளியைச் சந்திக்கிறீர்களோ அப்பொழுதெல்லாம், அவர்களுக்கு பிராணாயாமத்தைப் பற்றி கற்றுக் கொடுக்க வேண்டுமென்பதை நீங்கள் எல்லோரும் முக்கியமாகக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் யாரையெல்லாம் சந்திக்கிறீர்களோ அவர்களுக்கெல்லாம் பிராணா யாமத்தைக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

படுக்கையில் உடற்கட்டு பண்பு வளம்

உடற்கட்டு பண்பு வளம் இளைஞர்களுக்கு மட்டும் தான், பெரியவர்களுக்கும் பெண்களுக்கும் அதனால் எந்தப் பயனும் இல்லை என்றும் அவர்கள் வயது முதிர்வைப் பார்த்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டியதுதான் என்ற தவறான கருத்து நிலவுகிறது. அப்படி ஒன்றும் இல்லை. நடுத்தர வயதினரும் ஒழுங்கான

ஆசனம் மற்றும் பிராணாயாமம் பயிற்சி செய்து வந்தால் பயனடைய முடியும். படிப்படியாக பயிற்சிகள் மூலம் அவர்கள் ஆசனங்களையும், பிராணாயாமத்தையும் முதுநிலைப்படுத்த இயலும். பொறுமையும் விடாமுயற்சியும் இதற்குத் தேவைப்படுகின்றன. பின்வரும் எளிமையான பயிற்சிகளை அவர்கள் ஒழுங்காகவும் சரிவரவும், படுக்கையிலும் காலையில் எழுந்த உடனும் செய்து வர முடியும். இந்த முழுப் பயிற்சிகளை வரிசையாக 15 நிமிடங்களில் செய்து முடித்து விடலாம். இந்தப் 15 நிமிடங்கள் அவர்களுக்கு அன்றைய தினம் செய்து முடிக்க வேண்டிய அலுவல்களுக்குப் போதுமான தகுதியை அளிப்பதோடு நீண்டநாள் வாழும் தன்மையும் அளிக்கும்.

படுக்கையில் உட்கார்ந்து கால்களை ஒன்றன் மேல் ஒன்றாகப் போட்டுக் கொள்ளவும்.

பயிற்சி எண் 1

பின்புறமிருந்து வலக்கையால் இடது கணுக்காலைப் பிடித்துக் கொள்ளவும். முன்புறம் வளைந்து உங்களின் நெற்றியை தரையில் தொடும்படி செய்யுங்கள்.

பின்புறம் அசைந்து இடது கணுக்காலை விடுவித்து உள்ளங்கைகளை தரையில் ஊன்றி குனிந்து கொள்ளவும்.

வலது உள்ளங்கையைத் தரையில் ஊன்றி உடலை வலதுபுறம் சாய்த்தும், இதுபோல் இடது உள்ளங்கையை வலப்புறம் தரையில் ஊன்றி பயிற்சி செய்யவும்.

இடதுபுறம் உடலை திருகிச் சாய்த்து மீண்டும் உள்ளங் கைகளை இடதுபுறம் தரையில் வைக்கவும்.

பயிற்சி எண் 2

கால்களை முன்புறம் நீட்டுங்கள்.

கால் கட்டை விரல்களைப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.

முன் பக்கம் வளைய முயற்சித்து நெற்றியால்

முழங்கால்களைத் தொடுங்கள். முழங்கால் வளையக் கூடாது.

பயிற்சி எண் 3

கால்களை மடித்துப் போட்டு உட்காரவும். நன்றாக

முழுமையாக, மெதுவாக, மூச்சை இழுத்துவிடுங்கள்.

வயிற்றை உட்பக்கம் இழுத்துக் கொள்ளவும்.

பயிற்சி எண் 4

வயிற்றைத் தளர்த்திக் கொள்ளவும். இயல்பாக மூச்சை உள்இழுத்து வெளியே விடவும். இப்போது, வயிற்றை உள்இழுத்து, விரைவாகத் தொடர்ந்து தளர்த்திவிடவும். மூச்சை உள்ளே அடக்கக் கூடாது. வன்மையாக, உடலை அசைக்கக் கூடாது. இது வயிற்றுக்கு மட்டும் ஆன ஒரு பயிற்சி ஆகும்.

பயிற்சி எண் 5

ண்கைகளை மூடிக் கொண்டு, முழங்கைகளை

மடக்கி முன்னங்கைகளை உயர்த்தவும்.

முன்னங்கைகளை உதறிவிடவும். மறுபடியும் முன்னங்கைகளை முழங்கைகளை மடக்கி பின்புறம் இழுக்கவும். இப்படி இரண்டு மூன்று முறைகள் செய்ய வேண்டும். கைகளைப் பக்கவாட்டில் நீட்டவும். சாதாரண

நிலைக்கு திரும்பவும் வந்துவிட வேண்டும். இதுபோல் கைகளை மேலே உயர்த்தி திரும்பவும் சாதாரண நிலைக்குக் கொண்டு வரவேண்டும்.

பயிற்சி எண் 6

கால்களை மடக்கி உட்காரவேண்டும். அழுத்தமாக மூச்சை உள்இழுத்து வெளிவிடவும். துருத்தி போல் வயிறை உள்இழுத்தும் வெளித்தள்ளியும் பயிற்சி செய்யவும். இப்படி ஒரு சுற்று முறையாக (ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் 6 முறைகள்) செய்தபின், ஆழ்ந்து மூச்சை உள்இழுத்து முடிந்தவரை மூச்சை உள் அடக்கி பின் வெளிவிடவும்.

பஸ்திரிகா விரைந்து செய்தல் முறை :- மேற்கூறியபடி வழிமுறைகளை விரைந்து மூச்சை உள்இழுத்தும் வெளிவிட்டும், ஒருமுறைக்கு அடுத்து, விரைந்து தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.

(கபாலபதி) :- இதுவும் பஸ்திரிகாவைப் போன்றதே. இதில், மூச்சை உள் இழுத்தலும் வெளிவிடுதலும் விரைந்து பின் தொடரட்டும். மேலும், பஸ்திரிகாவைப் போன்று மூச்சை மிகுந்த அழுத்தத்துடன் இழுத்து வெளியே விடவேண்டியதில்லை. இறுதியில் மூச்சை உள்ளே நிறுத்தி வைக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

சீதளி :- நாக்கை உதடுகளிலிருந்தும் வெளியே நீட்டி, ஒரு சிறு குழாய் போன்று வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நாக்கின் மூலம் மூச்சை 'உஸ்' என்ற ஒலியுடன் உள்இழுக்க வேண்டும். மூச்சுக் காற்றை முடிந்தவரை எவ்வளவு நேரம் வைத்திருக்க முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் சௌகர்யம் போல் வைத்திருக்க வேண்டும். பின்னர் நாசித் துவாரங்கள் மூலம் காற்றை சிறிது

சிறிதாக வெளியே விட வேண்டும். இந்தப் பயிற்சியை 3 அல்லது 4 முறை செய்ய வேண்டும்.

சித்காரி :- நாக்கை மடித்து நாக்கின் நுனி வாயில் மேல் புறத்தைத் தொடும்படி வைத்துக் கொண்டு, வாய்மூலம் காற்றை 'உஸ்' என்ற சப்தத்துடன் உள் இழுக்கவும். முடிந்தவரை காற்றை உள்வைத்திருக்க வேண்டும். இதில் மூச்சுத் திணறல் ஏதும் ஏற்படாதவாறு பார்த்துக் கொள்ளவும். பின்னர் நாசித்துவாரங்கள் மூலம் காற்றை மெதுவாக வெளியேற்ற வேண்டும். பின்னர் இரண்டு வரிசைப் பற்களையும் ஒன்று சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு காற்றை வாய்மூலம் முன்பு கூறியதுபோல் உள்இழுத்து வெளிவிட வேண்டும்.

கண் பயிற்சி

தலையை நேராக நிமிர்த்தி வைத்துக் கொள்ளவும். கண்களை மேலும் கீழுமாக சுழற்றவும். பின்னர் இடப்புறம், வலப்புறமாகவும், பின்னர் கண்களை ஓரத்திற்கு ஓரமும், குறுக்காகவும் அசைத்தும் சுழற்றியும் பயிற்சி செய்யவும்.

பின்னர் கண் கோணங்களை அரைவட்ட வடிவமாக சுழற்ற வேண்டும். முதலில் இடப்புற ஓரத்திலிருந்து ஆரம்பித்து, மெதுவாக சுழற்றி, வலப்புற மூலைக்கு மேல் கண்ணிமைகளின் விளிம்பின் வழியாக சுழற்றிக் கொண்டு வரவேண்டும். இதுபோல கீழ் கண்ணிமைகளாலும் கொண்டு வரவேண்டும்.

இப்பயிற்சியால் கண்கோணங்களை வட்ட வடிவில் வலப்பக்க வட்டச் சுற்றாகவும் இடப்பக்க வட்டச் சுற்றாகவும் சுழற்றி பயிற்சி செய்யவும்.

இந்த வகையான பயிற்சிகள் கண்களைப் பாதுகாப்பதற்கும் உங்களை உடல்நலத்தோடு

வைத்திருக்கவும், நீண்டநாள் வாழும் தன்மையை அதிகரிக்கவும் போதுமானவை.

சூரிய நமஸ்காரம் - செய்முறை

ஓம் ஸௌர்யம் ஸுந்தரலோகநாதமாம்ருதம்
வேதாந்தஸாரம் சிவம்,
க்ஞானம் ப்ரஹ்மமயம் ஸுரேஸமாமலம்
லோகைகசித்தம் ஸ்வயம்
இந்த்ராதித்யநராதிபம் ஸுரகுரும்
த்ரைலோக்ய சூடாமணிம்
ப்ரஹ்ம விஷ்ணு சிவஸ்வருபஹ்ருதயம்
வந்தே ஸதா பாஸ்கரம்.

உலகில் அழகுமிக்கவன் இறைவன்; அழிவற்றவன், வேதாந்தங்களின்சாரம், சுபத்தைக் கொண்டவன், அவனே முழுமுதல் அறிவின் இறைவன், பிரம்மனின் வடிவம், அனைத்து கடவுளர்க்கும் தலைவன், எப்பொழுதும் தூய்மையாய் இருப்பவன். அறிவெல்லாம் ஒன்று திரண்டு திகழ்பவன், மானிடர்க்கும், இந்திரர்க்கும், தேவர்கட்கும் தலைவன், தேவர்களுக்கும் குருவானவன். மூவுலகின் மணிமகுடம், பிரம்மா, விஷ்ணு சிவன் இவர்களுக்கு உள்ளமாக விளங்குபவன்; ஒளியை வழங்குபவன். ஓ! சூரிய பகவானே! நான் உன்னை என்றும் ஆராதிக்கிறேன். வணங்குகிறேன்.

மேற்கூறிய சூரிய வணக்க சுலோகத்தை திரும்பத் திரும்ப சொல்லியபின், சூரியனின் பன்னிரண்டு திருப்பெயர்களை உச்சரிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு திருப்பெயருக்குப் பின்னும் சூரிய வணக்க சுலோகத்தைச் சொல்ல வேண்டும்.

1. ஓம் மித்ராய நமஹ: அனைவரிடத்திலும் அன்பாக உள்ள உன்னை விழுந்து வணங்குகிறேன்.

2. ஓம் ரவயே நமஹ : அனைத்து மாற்றங்களுக்கும் மூல காரணமானவனே உன்னை விழுந்து வணங்குகிறேன்.

3. ஓம் சூர்யாய நமஹ: செயல்களைச் செய்யத் தூண்டுபவனே உன்னை விழுந்து வணங்குகிறேன்.

4. ஓம் பானவே நமஹ : ஒளியை வாரி வழங்குபவனே! உன்னை விழுந்து வணங்குகிறேன்.

5. ஓம் ககாய நமஹ : விண்ணில் சஞ்சரிப்பவனே! உன்னை விழுந்து வணங்குகிறேன்.

6. ஓம் புஷ்ணே நமஹ : அனைத்தையும் போற்றி வளர்ப்பவனே உன்னை விழுந்து வணங்குகிறேன்.

7. ஓம் ஹிரண்யகர்பாய நமஹ : எல்லாவற்றையும் தன்னகத்தே வைத்திருப்பவனே! உன்னை விழுந்து வணங்குகிறேன்.

8. ஓம் மரீசயே நமஹ : ஒளிக்கதிர்களைக் கொண்டவனே! உன்னை விழுந்து வணங்குகிறேன்.

9. ஓம் ஆதித்யாய நமஹ: தேவர்க்கும் தேவனே. உன்னை விழுந்து வணங்குகிறேன்.

10. ஓம் ஸவித்ரே நமஹ : அனைத்தையும் விளைவிப்பவனே. உன்னை விழுந்து வணங்குகிறேன்.

11. ஓம் அர்காய நமஹ : வணக்கத்திற்கெல்லாம் உரியவனே! உன்னை விழுந்து வணங்குகிறேன்.

12. ஓம் பாஸ்கராய நமஹ : ஒளியின் ஒளிமூலமே! உன்னை விழுந்து வணங்குகிறேன்.

நிலை எண் 1 : கும்பிடுவது போல் உள்ளங்கைகளைச் சேர்த்து கும்பிட்டு உடலை நேராக நிறுத்தி நிற்கவும்.

நிலை எண் 2 : கைகளைத் தலைக்கு மேல் தூக்கி கைகளை நிமிர்த்தி நேராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நிலை எண் 3 : உடலோடு கைகளை முன்புறமாகவும், கீழ்புறமாகவும் அசையுங்கள். முழங்கால்களை வளைக்கக்கூடாது. உள்ளங்கைகள் தரையைத் தொட வேண்டும். உள்ளங்கைகள் பாதங்களின் பக்கவாட்டில் இருக்கட்டும். பாத ஹஸ்தாஸனத்தில் வைத்துக் கொள்வதுபோல் முகத்தை முழங்கால்களுக்கு இடையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

நிலை எண் 4 : வலதுகாலை பின்புறம் நீட்டவும். அதே நேரத்தில் இடதுகால் முழங்காலை வளைத்து வைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். தலையைத் தூக்கி, விண்ணையோ, சூரியனையோ, பார்க்கவும். இடது முழங்கால் கைகளுக்கு இடையில் இருக்க வேண்டும்.

நிலை எண் 5 : இடதுகாலும் பின்புறம் இருக்கட்டும். தலை, உடல் பகுதி, கால்கள்

எல்லாம் ஒரே நேர்கோட்டில் இருக்கட்டும். இப்போது முழு உடலும் உள்ளங்கைகளின் மேலும் கால்கட்டை விரல்களின் மேலும் சார்ந்து நிற்கட்டும்.

நிலை எண் 6 : வணக்கம் செலுத்துதல் :- நெற்றி, நெஞ்சுப் பகுதி, இரண்டு உள்ளங்கைகள், இரண்டு முழங்கால்கள், அனைத்தையும், உடலுடன் கீழ்ப்பக்கம் சாய்ந்து வரட்டும். பாதங்கள் மட்டும் தரையைத் தொட்டு கொண்டிருக்க வேண்டும். இதுவே சாஷ்டாங்க நமஸ்காரம் எனும் முழுமையாக தரையில் குப்புறப்படுத்து வணங்குவதற்கு சமமாகும்.

நிலை எண் 7 : தலையை மெதுவாக உயர்த்தி முதுகுத்தண்டை வளைக்கவும். முகம் ஆகாயத்தைப் பார்க்கட்டும் இது புஜங்காசனாவை ஒத்திருக்கும்.

நிலை எண் 8: உடல் பகுதியை பின்பக்கமாக கொண்டு வரவும். கைகள் தரையில் ஊன்றி இருக்கட்டும். உள்ளங்குதிகால்கள் தரையைத் தொட்டு இருக்கட்டும். இப்போது உடல் தலைகீழான U வடிவத்தை ஒத்திருக்கும்.

நிலை எண் 9 : நிலை எண் 4 ஐ மீண்டும் செய்யவும்.

நிலை எண் 10 நிலை எண் 3ஐ மீண்டும் செய்யவும்

நிலை எண் 11 நிலை எண் 2 ஐ மீண்டும் செய்யவும்.

நிலை எண் 12 நிலை எண் 1ஐ மீண்டும் செய்யவும்.

குழந்தைகளுக்கான உடற்கட்டு பண்பு வளம்

முதலில் சைக்கிள் ஓட்டும் பயிற்சி :- 4 மாத குழந்தைகளுக்கு முதுகுப்புறம் படுக்க வைத்து உங்கள் கைகளினால் குழந்தையின் கணுக்கால்களைப் பிடித்துக் கொள்ளவும். பின்னர் சைக்கிள் ஓட்டும் முறையால் கால்களை அசைத்து விடவும். முதல் நாள் இரண்டு முறை இவ்விதம் செய்துவிடவும். இரண்டாம் நாள் மூன்று முறை என நாளுக்கு நாள் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்க வேண்டும். இதன்படி குழந்தை 8 அல்லது 9 முறை செய்யும் வரை தொடர வேண்டும்.

அடுத்த பயிற்சி எளிமையானது, குழந்தை இதை விரும்பும். குழந்தையை வயிற்றுப்புறம், படுக்கவைத்து புரட்டிவிடவும்; பிறகு முதுகுப்பக்கம் படுக்கவைத்து உருட்டிவிடவும். மீண்டும் வயிற்றுப்புறம் உருட்டிவிடவும். இதுபோன்று பலமுறை செய்யவும். விரைவில் குழந்தை தானாகவே உங்கள் உதவியில்லாமல் உருள ஆரம்பிக்கும்.

இறுதியான பயிற்சி மிகவும் எளியது. குழந்தை அவனாகவே விரைவில் செய்யவும் இயலும். அவனுடைய கைகளை தலைக்கு மேல் தூக்கி விடுங்கள். மறுபடியும் கீழேயும், மீண்டும் பக்கவாட்டங்களிலும் அசைக்கும்படி செய்ய வேண்டும்.

இந்தப் பயிற்சிகள் முடிந்ததும், நேராக வெது வெதுப்பான தண்ணீரில் குளிப்பாட்டி மிதமாக எண்ணெய்

தேய்த்து விடவும். பின்னர் பால் ஊட்டி, அவன் ஆழ்ந்த தூக்கத்தைத் தழுவ தயாராக இருக்கட்டும்.

தினமும் சில நிமிடங்கள் இந்த பயிற்சிகளுக்கு அர்ப்பணித்துக் கொண்டால், உங்கள் குழந்தை, உயர் வீரியத்தையும், வலுவையும் பெற வழிவகுக்கும். ஆனால் நீங்கள் குழந்தை சோர்வடைந்து விடாமல் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். அயர்ந்துவிடும் அளவிற்கு பயிற்சிகளை அவர்களுக்கு கொடுக்காதீர்கள். மிக எளிதாக குழந்தைகளின் பிரதிபலிப்புகளை தீர்மானித்துக் கொள்ள உங்களால் முடியும். எப்படி குழந்தைகள் அவர்களின் உணர்வுகளை பயிற்சி முறையில் வெளிப்படுத்துகிறார்கள் என்றும் நீங்கள் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

உடல் நலமும் உடலைப் பிசைந்து விடும் முறையும் :-

1. உடலைப் பிசைந்து விடுதல் உடலைச் சுத்தம் செய்யும் ஒரு ஒழுங்குமுறையாகும்.

2. உடலைப் பிசைந்து விடுதல் என்பது உடலைத் தேய்த்து விடுதல் ஆகும். இது அறிவியல் விதிகளின்படி முறையாகக் கையாளும் முறையாகும். இது உடல் திசுக்களை வலுப்படுத்தும்.

3. உடலைப் பிடித்து விடுதலால் எவ்விதமான வலிகளும் ஏற்படாதவாறு பார்த்துக் கொள்வது தலையாய கடமை.

4. குளிப்பதற்கு முன் உடலைத் தேய்த்து விடுதல் உடலை மிகவும் திடப்படுத்தும் ஒன்றாகும். அது ஏதோ சில அதிர்வுகளை ஏற்படுத்துவதாக இருக்கக் கூடாது. கை, கால்களில் சற்று அழுத்தமாக தேய்த்துவிடும் பிடிப்பாக இருக்க வேண்டும். பிசைந்து விடுதல், அழுத்தி, உருவித் தேய்த்து விடுவதாகவும், உள்ளங்கைகளால் தசைகளைப்

பிடித்துக் கொண்டு அதன் அசைவுகளை அழுத்தி விடுவதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

5. பிசைந்து விடுமுன் தேங்காய் எண்ணெயை உடல் முழுவதும் தேய்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இது நோயாளியின் உடலை சுத்தம் செய்யவும், வளவளப்புத் தன்மையை கொடுக்கவும் உதவும். நோயாளி காலை வெய்யிலில் 15 முதல் 30 நிமிடம் வரை உடலைக் காய வைக்கலாம்.

6. ஒவ்வொரு இரவும், காலை வேளையிலும் வயிறு முழுவதும் 10 நிமிடம் நன்றாக தேய்த்து விட வேண்டும்.

7. உடல் தேய்ப்பு, இதயத்தைச் சுறுசுறுப்பாக்கி, இரத்த ஓட்டத்தையும், தோலில் செயல்பாடுகளையும் ஊக்குவிக்கின்றது.

8. மேற்பரப்பு நாளங்களையும், தோல் தசைகளையும் ஊக்கப்படுத்துகிறது. இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்தியும், நிணநீர் மண்டலத்தையும், கழிவு நீக்கும் செயல்பாட்டையும் மேம்படுத்துகிறது. எனவே வெளியேற்றப்பட்ட பொருள்களின் இடத்தை, பசியைத் தூண்டி அங்கு தேவையான ஊட்டப் பொருள்கள் சென்றடைய உதவுகிறது.

9. உடலைப் பிசைந்து விடுதல் வீக்கமுற்ற இடங்களைக் குணப்படுத்தியும், நைந்து போன பொருட்களை மீட்டுத் தரவும் உதவுகிறது. நிணநீர் சீராக ஓடுவதற்கும், தசைகளில் ஏற்படும் பரபரப்பு நிலையைப் போக்கியும், திசுக்களை அமைதிப்படுத்தியும் வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது. நோய்களாலும், பயனற்றுப் போனதுமான, வலுவிழந்த தசைகளையும், நரம்புகள் இவற்றின் வலியைப் போக்கியும் மீட்டுத் தருகிறது.

10. நாற்பட்ட மூட்டு வீக்கங்களைக் குணப்படுத்த உதவுகிறது. உடல் பிசைந்து விடுவதை கொடுமையான மூட்டுவலி, இதய நோய், வயிற்றுக் கோளாறுகள், புற்றுநோய் ஆகிய நோயாளிகளுக்கு கண்டிப்பாக பயன்படுத்தக் கூடாது.

அத்தியாயம் 8

நோய்களுக்கு வீட்டு வைத்தியம்

1. கருச் சிதைவு :- கருச் சிதைவுற்ற நோயாளிகள் படுக்கையில் படுத்து ஓய்வு எடுக்கவேண்டும். கடுமையான மலமிளக்கி மாத்திரைகள் மற்றும் குடல்வாய்வழி கழுவும் முறை (எனிமா). இவற்றை மலச்சிக்கல் இருந்தால் தவிர்க்க வேண்டும். பதிலாக, காபியிலோ அல்லது வழக்கமாகக் குடிக்கும் சூடான பானங்களில் விளக்கெண்ணையைக் கலந்து (சிறிய அளவில்) சாப்பிட வேண்டும். அனைத்து அறிகுறிகளும் குறையும் வரை நோயாளியைப் படுக்கையில் ஒரு வாரம் வைத்திருக்க வேண்டும்.

2. சிறிய கருச்சிதைவாக இருந்தாலும் அதை உதாசீனம் செய்தல் கூடாது. சிதைந்த தோல்கள் இரத்த மண்டலத்தில் நோய்க் கிருமிகளை அனுமதித்துவிடலாம். அயோடக்ஸ், டிஞ்சர் அயோடின், போரிக் பவுடர் போன்றவற்றை உபயோகப்படுத்தலாம்.

3. இரத்தக் கசிவு சிறிய அளவில் இருந்தாலும், பொருட்படுத்தத்தக்கதாக இல்லாவிட்டாலும், குளிர்ச்சியான அறையில் படுக்கையில் படுத்து ஓய்வு எடுத்தால் சரியாகவும் முற்றிலும் தடைப்படுத்த இயலும். பயப்படும் வகை கருச்சிதைவாக இருந்தால், உல்லன் பஞ்சு உருஞ்சியை குளிர்நீரில் ஊறவைத்து அல்லது அலுமினிய கரைசலை இரத்தம் வெளித் தள்ளும் வழியில் வைத்து பயன்படுத்தலாம். ஒரு அவுன்ஸ் தண்ணீரில் 20 சொட்டு குளோரோடைன் கலந்து உட்கொண்டால் மிகவும் பயனளிக்கும்.

4. இரத்த சோகை :- இரத்த சோகை அல்லது இரத்தமின்மை நோய் ஆண்களிலோ பெண்களிலோ காணப்பட்டால் பசளிக் கீரையைத் தவிர

பிறிதொன்றால் தீர்வு காணமுடியாது. ஏனெனில், பசளிக்கீரையில் இரும்புச்சத்து மிகச் செறிவாக உள்ளது. காய்கறிகளில் தண்டுக்கீரை அடுத்துவரும் சிறப்பு பெற்றது. பழங்களில், ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, மாதுளம்பழம், ஆகியவை முன் நிற்கின்றன.

5. வைட்டமின் A பற்றாக்குறையை வெண்ணை, நெய் ஆகியவற்றை உணவில் சேர்ப்பதன் மூலம் வைட்டமின் Aஐப் பெறலாம்.

6. **ஆஸ்துமா** :- திருப்பாலை இலை கசாயம் தேனில் கலந்து படுக்கப் போகும் முன் அல்லது தண்ணீருடன் தேன் கலந்து நாள் ஒன்றுக்கு 2 அல்லது 3 தடவை சாப்பிட்டால் ஆஸ்துமாவிற்கு நல்ல முடிவுகளைத் தரும்.

7. **கெட்டுப் போன பற்களுக்கு** :- பல் ஒழுங்காகச் சுத்தம் செய்யாததால் ஏற்படும் நோய்கள். அதாவது, பல் அழுகிப் போதல், முரணையில் சீழ்பிடித்தல், உணவு செரியாமை, ஈறுகளில் இரத்தம் வடிதல், மூட்டுகளில் வலி, பல் சொத்தை ஆகியவை. தினமும் பற்களை 3 முறை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். சிவானந்தா ஆயுர்வேத மருந்தகம் தயாரித்த 'தந்த ரக்ஷகா' மிகவும் பயனுள்ளது என்று நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. பற்களை கடுகு எண்ணையையும் உப்பையும் சேர்த்து சுத்தம் செய்யலாம். இது நல்ல ஒரு கலவை.

8. குளிர்ந்த நீரில் ஒரு டம்ளரில் எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து தினமும் காலை வேளையில் அருந்தினால் வயிற்றையும், குடல்களையும் சுத்தம் செய்யலாம். இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்வதுடன் பித்த மயக்கத்தையும் போக்கும். தோல் நோய்கள் மற்றும் பஞ்சுத்தன்மையோடு கூடிய இரத்தக் கசிவு பல்ஈறுகளை குணப்படுத்தும்.

9. **மூளைக்கு உயிர் மருந்து** :- 10 வாதாம் பருப்பை தண்ணீரில் இரவில் ஊரவைக்கவும். தோலை நீக்கிவிட்டு,

காலை வேளையில் இரண்டு தேக்கரண்டி தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் மூளைக்கு இது ஒரு உள்திறன் வாய்ந்த உயிர் மருந்தாகும்.

10. **மலச்சிக்கல்** :- பொதுவாகக் காணப்படும் நோய். பலர் பலவிதமாக இதனால் அல்லல்படுகிறார்கள்.

11. மலச்சிக்கலுக்கு பல காரணங்கள் உண்டு, பிறவியிலேயே சிலருக்கு சிறுகுடல், மலக்குடல் பலவீனப்பட்டிருக்கும். சிலர் தவறான உணவுப் பழக்கம், மிதமிஞ்சி உண்பது போன்றவற்றால் உண்டாக்கிக் கொள்வார்கள். குடல்கள் போதுமான அளவுக்கு கழிவுப் பொருட்களை உந்தித்தள்ள பற்றாக்குறையாகவும் இருக்கலாம்.

12. மலச்சிக்கல் தன்மை உண்டாகும் சமயம் உணவில் போதுமான அளவுக்கு பழச்சாறும் தாராளமான காய்கறி விநியோகமும் கொடுக்க வேண்டும். காலையில் எழுந்ததும் மிகுதியான தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். சாப்பாட்டு இடைவேளைகளுக்கு இடையிடையே தண்ணீர் அருந்துவது நல்லது.

13. பல மருந்துகளைக் காட்டிலும், மலச்சிக்கலுக்கு உணவை நன்முறைப்படுத்தினாலே போதுமானது. தாராளமாகத் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். பழங்கள், அத்திப்பழம், காய்கறிகள், பழச்சாறுகள் உணவில் கண்டிப்பாகச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

14. சுத்தமான தண்ணீரை நிறையப் பருக வேண்டும். இது நச்சுப் பொருள்களையும் கழிவுப் பொருட்களையும் வெளியேற்றி இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்கிறது.

15. மிகக் குறைந்த நாட்கள் பழச்சாறு உணவு மட்டும் உண்டு வரலாம். இது கழிவுப் பொருட்களைக் கணிசமாக

வெளியேற்றி உணவு மண்டலத்தை நலமாக வைத்திருக்க உதவும்.

16. எளிமையான குடல்வாய் வழி (ஆசனவாய் வழியாக) கிளிசரின் ஒரு தேக்கரண்டி தண்ணீரில் கலந்து உள் செலுத்தி மலக்குடலைக் கழுவ வேண்டும்.

17. மலச்சிக்கல் சிகிச்சைக்கு, 'ஹுன்யாடி ஜோனாஸ்' எனும் தண்ணீர் கலவை சிறந்தது.

18. தினமும் தேன் ஒரு தேக்கரண்டி உண்டு வந்தால் வயிற்றை எப்போதும் ஒழுங்காக வைத்துக் கொள்ள உதவும்.

19. மலச்சிக்கல், அஜீரணம் இந்த இரண்டு பொல்லாத கேடுகளால் பல பெரிய அழிவைத்தரும், நாட்பட்ட நோய்களை கண்டுபிடிக்க இயலும். திருப்பாலை இலை கசாயம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். புஜங்கம், சலபா, தனுர், பச்சிமோதாசனம் போன்ற ஆசனங்களைப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

20. காச நோய் :- காசநோய், சர்க்கரை நோய், மலேரியா, ஆஸ்துமா போன்ற நோய்கள் மிகவும் பணச் செலவு வைக்கும் விலையுயர்ந்த நோய்கள்! பலரின் பணப்பையை மிகவும் விரைந்து காலி செய்துவிடும்!

21. முறையான ஓய்வு, தூய்மையான காற்று, ஊட்ட உணவு, எதையும் பொருட்படுத்தாத நிலை மற்றும் கவலைகளை அகற்றிவிடுவது போன்றவையே காசநோய்க்கு சிறந்த மருந்தாகும் சிகிச்சையுமாகும். பஸ்திரிகா, பிரணாயாமம் அல்லது மிதமானதும் ஆழ்ந்து மூச்சுவிடும் பயிற்சிகளால் குணப்படுத்தலாம்.

22. வயிற்றுப் போக்கு, அல்லது மலக்குடல் தளர்ச்சி நிலை அடைதல் போன்றவை சில நமைச்சல்களினால் ஏற்படலாம். இதற்குச் சிறந்த சிகிச்சை ஒரு முறை

விளக்கெண்ணை உட்கொள்ள வேண்டும். இது மலக்குடலை நமச்சல் அரிப்பு இவற்றிலிருந்து விடுவிக்கும்.

23. பலவகை வயிற்றுப் போக்குகள் உள்ளன. காலராவைத் துவக்குமுகமாக வரும் வயிற்றுப்போக்கு, இரத்தசீர வயிற்றுப் போக்கு, பிற நோய்களை உடன் கூட்டிவரும் வயிற்றுப்போக்கு, நமச்சலுடன் கூடிய வயிற்றுப் போக்கு, மற்றும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வயிற்றுப் போக்கு என பலவகைப்படும். தட்பவெட்ப சூழ்நிலைகளால் ஏற்படும் வயிற்றுப் போக்கு, மலைப் பிரதேசத்தில் ஏற்படும் குளிரால் உண்டாகும். வயிற்றுப் போக்கு, எனும் பிறவகைகளும் உண்டு. உடனடியாக வயிற்றுப்போக்கை நிறுத்தக் கூடாது. எரிச்சலுடன் கூடிய வயிற்றுப் போக்கை, முதலில் கொஞ்சம் நீர்போன்று பீச்சியடிக்கும்படி மலத்தை வெளியேற்றி நீக்கிவிடலாம். 'ஈனோஸ்' பழச்சாறு உப்பு அல்லது கடுகு எண்ணை அல்லது திருபபாலை கசாயம் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

24. **இரத்த சீத பேதி** :- கடுமையான இரத்தசீத பேதி நோயாளிகள் படுக்கையில் படுத்து ஓய்வு பெறவேண்டும். பார்லி அரிசித் தண்ணீர், தண்ணீர் வகை ஆகாரம் இவற்றை உணவாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

25. மோர் உடலின் மண்டலங்களைக் குளிர்விக்கச் செய்யும். தாகத்தைப் போக்கும். சிறுகுடல், வயிறு இவற்றின் நோய்களுக்கு மிகவும் பயன்தரும். இரத்த சீத பேதிக்கும் நல்லது. அதில் உள்ள லாக்டிக் அமிலம் நோய் பரப்பும் கிருமிகளைக் கொன்றுவிடும். இக்கிருமிகள் வயிற்றிலும் மலக்குடலிலும் நிறைய உள்ளன.

26. இரத்தசீத பேதிக்கு சிறந்த ஒரு மருந்து வில்வக் கனி ஆகும். 'எமிட்டைன் பிஸ்மத் அயோடைடு' அனைவருக்கும் பிடித்தமான கூட்டுச் சேர்ப்புக் கலவை.

27. தினமும் ஒழுங்கான உடற்பயிற்சியை திறந்த வெளியில் செய்வதன் மூலம் நீடித்த அஜீரணம் விரைந்து குணமடையும். பற்களை கவனத்தோடு சுத்தம் செய்தல் அவசியம். அஜீரணம் உள்ளவர்கள் தினமும் உணவை குறித்த நேரத்தில் உண்ணவேண்டும், நன்றாகமென்று உண்ண வேண்டும். குறித்த நேரத்தில் மலக்குடலைச் சுத்தம் செய்து வெளியேற்ற வேண்டும்.

28. **மிதமிஞ்சிய தாகம்** :- மிகுதியான உப்பு உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது. ஊறுகாய், வாசனை நிரம்பிய உணவுகள் உட்கொள்ள வேண்டாம். நிறைய பழங்கள் சாப்பிடுங்கள். நீங்கள் மிகுதியான தாகத்தை உணரமாட்டீர்கள்.

29. **வயிற்றுப் பொருமல்** :- வயிற்றுப் பொருமல் அல்லது வாயு தொந்தரவு வயிற்றிலும், சிறுகுடல் பகுதிகளிலும் ஏற்படும். இதுவே பொதுப்படையாகக் காணப்படும் அஜீரணத்தின் அறிகுறிகள். பச்சிமோதா சனத்தை பயிற்சி செய்ய வேண்டும். வயிற்றுப் பொருமல் நம்மைவிட்டு ஓடிவிடும்!

30. பொதுவாக நோய்களின் அறிகுறிகள் தென்பட்டால் அசட்டையாக இருந்து விடக்கூடாது. வருமுன் காப்பது வந்தபின் குணப்படுத்துவதைவிட மேலானது, அறிவுப் பூர்வமானது.

31. நாள்பட்ட ஜீரணக் கோளாறுகள், அல்லது நாள்பட்ட நோய்கள் இவைகளை யாராவது நான் இரண்டே நாளில் குணப்படுத்திவிடுகிறேன் என்று சொல்லி பலவிதமான மாத்திரை மருந்துகளைக் கொடுப்பார்களேயானால் அவர்கள் முட்டாள்களே. உங்களை அவர்கள் ஏமாற்றுகிறார்கள் என்று அர்த்தம். அவர்களை நம்பாதீர்கள்.

32. **மயக்கம்** :- மயக்கம் அல்லது கிறுகிறுப்பு ஒரு உணர்ச்சிப் பூர்வமான ஒன்று. மயக்கம் வருவது போல் அல்லது மயங்கி விழுவது போல் வருவதெல்லாம் உண்மையான மயக்கம் அல்ல. நாம் பார்க்கும் பொருள்கள் திசைமாறி சுற்றுவதுபோல் தோன்றும். கண்கள் இருட்டடைந்து ஒளிகுறைவாகத் தெரியும். உடல் நேராக நிற்கமுடியாமல் சமநிலை தளர்ச்சியடையும். மனக்குழப்பம் தோன்றும். காதுகளில் ஏதோ கூச்சல் போடுவது போலவும், வாத்தியங்களின் ஒலி கேட்பது போலவும் இருக்கும். இவையெல்லாம் நோய்கள் அல்ல. நோயின் அறிகுறிகளே! அவை மலச்சிக்கல், அஜீரணம், சக்தி பற்றாக்குறை, மிகுதியான மூளைக்கு வேலை கொடுத்தல், புகையிலை உபயோகித்தல் அல்லது மதுபானங்கள் அருந்துவது ஆகியவற்றால் உண்டாகியிருக்கலாம். அதற்கான காரணங்களைக் கண்டுபிடித்து குணப்படுத்த வேண்டும். முழுமையாக ஓய்வு எடுக்க வேண்டும். அலுமினிய கரிமம் சேர்ந்த ஆவியையோ, சாலமரப்பட்டை நீராவியையோ மூச்சுடன் உள் இழுக்க வேண்டும்.

33. **தலைவலி** :- தலைவலி ஒரு நோய் அல்ல. அது ஒரு நோயின் அறிகுறிதான். எதனால் தலை வலிக்கிறது என்று ஆராய்ந்து சிகிச்சை பெறவேண்டும்.

34. கண் உறுத்தல், மலச்சிக்கல், தூக்கமின்மை, அஜீரணம், பித்தமயக்கம், மூச்சுத்திணறல், இவை அனைத்தும் தலைவலிக்கு காரணங்கள். இந்த காரணங்களை அகற்ற வேண்டும். நீங்கள் தலைவலியிலிருந்து மீண்டுவிடலாம்.

35. **அஜீரணம்** :- வயிற்றில் கனமாக இருப்பதாக நீங்கள் உணர்ந்தால், நீங்கள் அதிகமாகச்

சாப்பிட்டுள்ளீர்கள் என்று பொருள், அல்லது ஏதோ ஒரு உணவு சரியான சேர்க்கையில் இல்லாமல் இருந்திருக்கும்.

36. நாக்கு கசப்பாக உணர்ந்தால், அல்லது உணவு ருசியில்லாதது போல் உணர்ந்தால் அல்லது அஜீரணமாக இருந்தால், நல்ல சூர்ணங்களையோ, சூரணப் பொடிகளையோ உணவுக்கு முன்னும் உண்டபின்னும் சாப்பிட வேண்டும்.

37. **தொழுநோய் என்ற குஷ்டநோய்:-** குஷ்டநோயால் அவதிப்படுபவர்கள் ஆடைகளை அகற்றிவிட்டு சூரிய ஒளியில் உடல் பதமாகும்வரை முறையாக உடலைக் காயவைக்க வேண்டும். சூரியனின் கதிர்கள் தோலில் பட்டு ஊடுருவிச் சென்று உடலில் பல அற்புதங்களை நிகழ்த்தும். தோலில் தோல் நோய் எதுவானாலும் இம்முறை அதற்குச் சிறந்தது.

38. **மலேரியா காய்ச்சல் :-** மற்ற நோய்களைக் காட்டிலும் மலேரியா காய்ச்சல் மனிதர்களை கொன்றுவிடுகிறது. கொசுவலைகளையோ, மற்ற தமிழ்மருந்துகளையோ உபயோகிக்கலாம். வெப்ப மண்டலப் பகுதிகளில் விளையும் புல் வகைகளின் தயாரிப்புக்களான எண்ணெய் உடல் முழுதும் தேய்த்துக் கொண்டு இரவில் படுக்க வேண்டும். குயின்னைன் மாத்திரைகள் 2 அல்லது 3 சாப்பிட வேண்டும். வீட்டின் சுற்றுப் புறங்களை மிகவும் சுத்தமாகவும், சாக்கடை நீர் தேக்கத்தையும் அகற்றியும் சுற்றுப்புறத்தை தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். D.D.T. மருந்தை உபயோகப்படுத்தி வீடுமுழுதும் தெளித்து கொசுக்களை ஒழித்துவிட வேண்டும்.

39. 1/8 லிட்டர் புல் தைலத்தை 2 அவுன்ஸ் வாஸ்லைன் நெய்யில் கலந்து உடல் முழுதும் பூசிக் கொண்டு படுத்துக் கொள்ளலாம். ஈக்களையும்

கொசுக்களையும் நம்மை அண்டவிடாது இது பாதுகாக்கும். அவை நம்மை கடிக்கவும் விடாது.

40. பாலூட்டும் தாய்மார்களின் தனங்களில் பால்கட்டிகள், பருக்கள், வடுக்கள் காணப்பட்டால் அது சுத்தமின்மையாலும் தவறான உணவுப் பழக்கங்களாலும் உண்டாகின்றன எனலாம். குழந்தைகள் பால்குடிக்க முடியாமல் அல்லது விருப்பம் இல்லாமல் மெலிவடைந்து விடுவார்கள். இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை சூடு ஒத்தடம் தனங்களில் கொடுக்க வேண்டும்.

41. **ஆண்களுக்கு இரவில் விந்து வெளித் தள்ளுதல் :-**

இது 'விந்துக் கசிவு' என்றும், 'ஈரமாக்கும் கனவு' என்றும் இரவில் படுக்கையில் ஆடைகள் நனைந்துவிடுவதும் ஆகும். சிறிய வயதில் கெட்ட பழக்கங்களாலும், சிறியவர்களிடம் மிகவும் பொதுப் படையாகக் காணப்படும் நோயாகும். மலச்சிக்கல், நாள்பட்ட அஜீரணம், மூத்திரப்பையில் தொல்லைகள், கெட்ட பழக்கங்கள் ஆகியவை இதற்கு மூல காரணங்களாகும். திரைப்படம் பார்ப்பது, நாவல்கள் படிப்பது, சிறிய பெண்களிடம் அதிகம் பழகுவது. எப்போதும் பெண்களையே நினைத்துக் கொண்டிருப்பது, பால் இனத்தைப் பற்றியும், பிறப்பு உறுப்புகள் பற்றியும் அடிக்கடி பேசுவது போன்றவை, இளைஞர்களை ஆட்டி வைக்கும் பொதுவான எதிரி ஆகும். இவையே அதற்குப் பொறுப்பும் ஆகும்.

இந்த விந்து வெளிப்படுவது எப்போதாவது நிகழுமானால் கவலைப்பட வேண்டாம். இந்த வெளிப்பாட்டிற்கு உடனடிக் காரணம், சிற்றின்பத்தைப் புலன்களின் மகிழ்ச்சியைப் பற்றியே சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பதால்தான். மற்றொரு முக்கிய காரணம், சிறுநீர் சிறுநீர்ப்பையில் அழுத்தம் கொடுப்பதாலும்

நிகழ்கிறது. மற்றும் மலக்குடலில் கட்டிபட்டுப் போன மலம் அழுத்துவதாலும் நிகழும்.

முதல் எச்சரிக்கையாக, அந்த மாதிரி எண்ணங்கள், சிந்தனைகள் ஆகியவற்றிலிருந்து விலகி இருக்க வேண்டும். இரண்டாவது, மலம் கழிப்பது இயற்கையாக ஒழுங்காக இருக்க வேண்டும். மூன்றாவது சிறுநீர்ப்பை நிரம்பியதும் உடனே சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும். எனவே இயற்கையாக எழும் சிறுநீர்கழிக்க வரும் உணர்ச்சி, மற்றும் மலம் கழிக்க வரும் உணர்ச்சி ஆகியவற்றை உதாசீனப்படுத்தக் கூடாது.

மலச்சிக்கல் நிலைமைகளில் குடல்வாய் வழிமூலம் மலக்குடலைச் சுத்தம் செய்வது (எனிமா) தான் பயன்தரும் இன்றியமையாதது. மலமிளக்கிகள் சாப்பிடுவது அவ்வளவு பயன்தரத்தக்கது அல்ல. ஏனெனில் இது உடலில் உஷ்ணத்தை மிகுதியாக்கும். சிறுநீர்ப்பையில் அழுத்தம் ஏற்படுவதைத் தடுக்க, சூரியன் மறைவுக்குப்பின் நீர் உணவுகளை சிறிய அளவிலோ அல்லது அதை உண்ணாமலோ அல்லது கடினமான உணவுப் பொருட்களை உண்ணாமலோ இருக்கவேண்டும். படுக்கப் போகுமுன் சிறுநீர் கழித்து நீர்ப்பையை வெற்றிடமாக்கிக் கொள்ளவேண்டும்.

உணவுகள் மூலம் தீர்வுகாணல் :- ஒருவாரம் வரை பழங்கள் மட்டும் உணவாக உண்ணவேண்டும். அடுத்தவாரம், பழங்களுடன் பால் அல்லது மோர் உணவாகவும், 15 தினங்கள் கழித்து வழக்கமான காலை உணவும், மாலையில் பழங்களும், பால் மட்டும் உண்ண வேண்டும். முடிந்தால் இடுப்புக் குளியல் அல்லது விலாவரை தண்ணீரில் குளித்தல் 10 நிமிடங்களுக்கு தினமும் ஒரு மாதம் வரை குளிக்க வேண்டும். காலையும் மாலையும் 1 கிலோ மீட்டர் தூரம் வரை நடக்க

வேண்டும். அல்லது சில உடற்பயிற்சிகளையோ, சூரிய வணக்கத்தையோ செய்யவேண்டும். டீ, காபி போன்றவற்றை விட்டுவிட வேண்டும். வெங்காயம், வெள்ளைப் பூண்டு, முட்டைகோஸ், காலி பிளவர் போன்றவற்றை ஒதுக்கிவிட வேண்டும். ஜட்டி, லங்கோடு அணிந்து இரவில் முதுகுப்புறமாக படுக்கக் கூடாது. ஒரு புறம் சாய்ந்து (குறிப்பாக இடப்புறம்) படுக்க வேண்டும்.

நோயின் கடுமையைப் பொறுத்து 6 மாத காலத்திற்குள் முற்றிலும் குணப்படுத்த இயலும். நோய் நீண்ட நாள் தொடர்ந்து இருக்குமானால் குணமடைய நாட்கள் பிடிக்கலாம். ஏனெனில் இயற்கை வைத்தியம் காலங்கடந்து குணமானாலும் நிச்சயம் குணமாகும்! சிற்றின்ப எண்ணங்களின் பேயாட்டத்திற்கு உட்படும் போதெல்லாம், அவரவரின் இஷ்ட கடவுளை, தேவதைகளை மனதார நினைத்து தியானிக்க வேண்டும்.

பச்சிமோதாசனம், புஜங்காசனம், வஜ்ராசனம், போன்ற ஆசனங்களையும் பயிற்சி செய்யலாம். துவக்கத்தில் ஏதாவது ஒரு ஆசனத்தை ஒரு நிமிடம் அல்லது இரண்டு நிமிடங்களும் செய்து, பின்னர் நேரங்களை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம். குறிப்பாக இடப்புறமாக படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். தூங்க வேண்டும். முதுகுப் பக்கம் படுத்து தூங்குவதை முடிந்தவரை அல்லது முழுவதுமாகத் தவிர்த்துவிட வேண்டும்.

நோயாளி தினமும் மாலை வேளையில் இரண்டு துண்டு கற்பூரத்தை 2 அவுன்ஸ் பாலில் கலந்து அருந்த வேண்டும். 'பிரம்மச்சரியசுதா' என்ற ஆயுர்வேத மருந்தை உபயோகப்படுத்த வேண்டும். நோய்களும் தொல்லைகளும் கடைசிவரை நம்மைப் பற்றிக்கொள்ள மாட்டா. நோய்கள் தற்காலிகமானவைதான். துணிந்த உள்ளத்தோடும், மனதைரியத்தோடும் அவற்றை எதிர்த்துப் போராட

வேண்டும், வெல்லவும் வேண்டும். நோயாளியே தனக்குத்தானே உதவி செய்துகொண்டால் இறைவன் அவருக்கு கண்டிப்பாக உதவியாக இருப்பார். இறைவன் நியாயத்தோடும், அன்போடும் எப்பொழுதும் நம்மிடம் இருக்கிறார். அவர் நோய்களையும் தொல்லைகளையும், இன்னல்களையும் நமக்குக் கொடுத்தனுப்பி நம்மைச் சோதிக்கிறார். இவையெல்லாம், நம்மை நாம் நல்ல குணங்களைக் கட்டிக் காக்க உதவும் முன்னோடிகள். இதையெல்லாம் நாம் உறுதியான மனத்துடனும் தைரியத்துடனும் எதிர்கொண்டு வெற்றி பெற வேண்டும்.

42. தினமும் இடுப்புவரை நீரில் நின்று குளிர்நீரில் குளிப்பது, இரவில் ஈரமாக்கும் - கனவுகளைத் தடுத்து நிறுத்தும்.

43. மிகுதியான நெஞ்சுத் துடிப்பு :- இதயத்தின் பதட்டமான துடிப்பு, அல்லது பதைபதைப்பு நன்றாகவே வெளிப்படையாகத் தெரியும். இதுவே நெஞ்சு படபடப்பு ஆகும். இது நாள்பட்ட அஜீரணத்தின் பலவடிவ அறிகுறிகள். இவை புகையிலையின் மிகுதியான உள்அழுத்தத்தாலோ, காபி, டீ, ஆல்கஹால் மதுபான வகைகளின் அழுத்தத்தாலோ நிகழ்வனவாகும்.

44. படபடப்பு துடிப்பு, கவலைக்கிடமான நோய்களின் அபூர்வமாகக் காணும் அறிகுறிகளே. மிதமிஞ்சிய உடற்பயிற்சிகள், கடுமையான உடற்பயிற்சிகள், அஜீரணத்தை உருவாக்கும் உணவு வகைகள் ஆகியவற்றை தவிர்க்க வேண்டும். புகையிலை, டீ, காபி, மதுபான வகைகளை முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும்.

45. படபடப்பு இதயத்திலிருந்து எழுவதில்லை. ஆனால், நோயாளி, தன் மனத்தில், இது இதயத்தைச் சார்ந்தது என்று சந்தேகப்படுவது மிகவும் பொருத்தம்தான். ஆனால் பயப்படத் தேவையில்லை. தேவையில்லாமல்

பேரெழுச்சிக்கான ஆர்ப்பொலி அல்லது ஆர்ப்பரிக்கும் அபாய எச்சரிக்கை என்றும் எண்ணத் தேவையில்லை! அது விரைவில் கடந்து போய்விடும். நல்ல ஓய்வு தேவை. தைரியமாகவும், மனமகிழ்வுடன் இருங்கள். சிவானந்தா ஆயுர்வேத மருந்தகம் தயாரித்த 'சந்திர பிரபா' போன்ற மருந்துகளை உபயோகிக்கலாம்.

46. **மூல உபத்திரவம் (மூல நோய்)** :- மலக்குடல் பகுதி அல்லது மலக்குடல்வாய் அல்லது ஆசனவாய் பல இரத்த நாளங்களையும், தந்துகளையும் மிகவும் சரளமாகவும் செழிப்பமாகவும் கொண்டு பின்னப்பட்டுள்ளன. இது மிகவும் உடலைச் சார்ந்த முக்கியமான உடல் உறுப்பு. ஏதாவது தடைப்படுமானால், இந்த உறுப்பில் இரத்தம் தேங்கி நிற்க ஏதுவான இடமாகும். கல்லீரல் பழுதடைந்தாலும், கடுமையான மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டாலும் இது நிகழ வாய்ப்பு உண்டு. எனவே மூலம் என்னும் நோய் தோன்ற ஆரம்பிக்கும். மலச்சிக்கல் இல்லையென்றால் மூல நோய் இல்லை. எனவே மலக்குடலின் சரளமான இயக்கம் தினமும் காலைவேளையில் நடைபெற்று மலம் வெளியேற்றப்பட வேண்டும்.

47. வெளிமூலம், ஆசனவாயில் ஊதாநிறத்தில் சிறிய கொட்டை வடிவத்தில் துருத்திக் கொண்டிருக்கும். மூலத்திற்கு இரத்தக் கட்டிகள் என்று பெயர்.

48. மூலநோய் மலச்சிக்கலால் உருவாகிறது. மலக்குடலை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு மூலநோயே வராது! இத்தகைய பிணிக்கோளாறுகளை முளையிலேயே கிள்ளி எறிந்து விடுங்கள். காய்கறிகள், கீரை வகைகள், பழங்கள் மிகுதியாக உண்ணுங்கள். சர்வாங்காசனமும், மகாமுத்ராசனமும் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

49. **சிறுநீரக கடும் வலி** :- இந்நோயால் அவதிப்படுபவர்கள் சுடுதண்ணீரில் சற்று நேரம் உட்கார்ந்திருக்க வேண்டும். இடுப்புக்கு சுடுநீர் ஒத்தடம் கொடுங்கள். மிகுதியாக பார்லி தண்ணீர் கொடுக்க வேண்டும். வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் இடுப்புக் குளியல் செய்யவும்.

50. **உள்நாக்கு** :- உள்நாக்கு என்பது வாய்பகுதியில் தொண்டைக்கு மேல் தொங்கிக் கொண்டிருக்கும் சதையால் ஆன ஒரு உறுப்பு. சளிப்பிடிக்கும் போது அது நீளும்தன்மை வாய்ந்தது. நமச்சலையும், இருமலையும் கொடுக்கும். டானிக் அமிலம் என்ற துவர்ப்பு அமிலத்தை அந்த உறுப்பின் மேல் சிறிதளவு வைத்து அல்லது கிளிசரின் அல்லது 'மண்டல் புள்ளி' என்னும் மருந்தையும் உபயோகித்து அதன் நோயைக் குறைத்து குணப்படுத்தலாம். சுடுநீரில் சிறிது உப்பை கலந்து வாயைக் கொப்பழித்து தொண்டைப் பகுதியை சுத்தம் செய்யலாம்.

51. மறுவு, கமலை, கழலை போன்ற உடலின் புறச்சதை வளர்ச்சிக்கு சிறிதளவு அசெட்டிக் அமிலத்தை அந்த இடத்தில் வைத்து அவற்றைப் போக்கலாம். மற்ற இடங்களில் அமிலம் பரவக் கூடாது.

52. **தண்ணீர் மூலம் தீர்வுகாணல்** :- உடலில் பெரும்பகுதியை தண்ணீர் ஆட்கொண்டுள்ளது. தண்ணீர் பலநோய்களைக் குணப்படுத்த இயலும்.

குளிர்நீரின் பயன்கள் :- உல்லன் துணியால் மூடிய குளிர் தண்ணீர்ப்பையை கடுமையான வலிகள் இல்லையென்றால் மட்டும் உபயோகிக்கலாம். கண்களின் சாதாரண வலி, கோளாறுகளுக்கு தினமும் குளிர்நீரில் கண்களைக் கழுவி சுத்தம் செய்ய வேண்டும். மிதமான பல்வலிகளுக்கு, வாய்நிறைய குளிர்தண்ணீர் நிரப்பி

கொப்பழிக்க வேண்டும். கொப்பழிக்கும் போது நீரை வாய்பகுதியில் சிறிது நேரம் அது சூடாகும் வரை வைத்திருந்து பின்னர் துப்பி விடலாம். தினமும் 5 அல்லது 6 முறை இப்படி செய்ய வேண்டும். ஜலதோசம், சளிப்பிடித்தல், மூக்கில் நீர் வடிதல் போன்றவற்றிற்கு, ஒரு தாம்பாளத்தில் தண்ணீர் நிரப்பிக் கொண்டு, ஒரு நாசித்துவாரத்தை மூடி வைத்துக் கொண்டு, மறு நாசித் துவாரத்தின் வழியாக தண்ணீரை உள் இழுத்து வெளிவிட வேண்டும். மீண்டும் மூடிய நாசித்துவாரத்தை திறந்து மற்றதை மூடிக் கொண்டு முன்போல் செய்யவும். இப்படி 3,4 முறைகள் தினமும் செய்தல் வேண்டும். காலைவேளை இதற்கு மிகவும் உகந்தது.

சளிப்பிடித்தல் ஜலதோசம், போன்ற சிறிய நோய்களுக்கு, நனைந்த குளிர் நீர்ப்பையை கழுத்தைச் சுற்றிலும் படுக்கைக்குப் போகுமுன் வைத்துக் கொள்ளலாம். அதை ஒரு உல்லன் துணியால் மூடிக் கொள்ளவேண்டும். தலைவலிக்கு நெற்றியில் அந்தமாதிரிப் பையை உபயோகிக்க வேண்டும். குளிர் நீர்ப்பையை வயிற்றின் மேற்புறமாக வைத்துக் கொண்டால் சிறுநீர் கழிவு மண்டலம், மூத்திரப்பை, மலக்குடல் போன்றவற்றின் நோய்கள் குணமடையும். சிறு தீக்காயங்கள், மற்ற சிறு காயங்களுக்கு, உடனே வெட்டுப்பட்ட இடத்தில் துணியால் தண்ணீரில் நனைத்து கட்டுப் போட வேண்டும். மலச்சிக்கல், மலக்குடல் இயக்கத்திற்கு காலையில் எழுந்த உடன் மூன்று டம்ளர் குளிர்நீர் அருந்தலாம். இடுப்புக் குளியல், விலாப்பக்கம் நீரை வாரியடித்துக் குளித்தல் போன்ற முறைகளை 10, 15 நிமிடங்களுக்கு கடைபிடிக்க வேண்டும். இவற்றை தினமும் பின்பற்ற வேண்டும்.

வெந்நீரின் பயன்கள் :- மலச்சிக்கலை ஒழிக்க, தினமும், சில நாட்கள் வரையிலும், உணவு உண்ணுமுன் வெந்நீர்

குடிக்க வேண்டும். கடுமையான வலிகள், வீக்கங்கள் ஆகியவற்றிற்கு வெந்நீர் நிரப்பிய இரப்பர் பையை வைத்து ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். சூட்டைத் தாங்கும் வகையில் உள்ள சுடுநீரில், கால்களை அமிழ்த்தி 10 நிமிடங்கள் வரை வைத்திருந்து பழக்கப்படுத்திக் கொண்டால் சளிப்பிடித்தல், ஜலதோஷம் ஆகிய நோய்கள் குணமாகும். ஆழ்ந்த தூக்கத்தையும் பெறலாம்.

அத்தியாயம் 9

உடல் நலத்திற்கும் ஆரோக்கிய நல்வாழ்வுக்கும்

1. ஆன்மீகப் (தெய்வீகப்) பாதை

பத்துக் கட்டளைகள்

1. அஹிம்சை, சத்தியம், பிரம்மச்சரியம் இவற்றைக் கடைப்பிடியுங்கள்.

2. நல்லவனாக இருங்கள். நல்லவற்றைச் செய்யுங்கள்.

3. பொறுமையைக் கடைபிடியுங்கள்.

4. அனைவருக்கும் தொண்டு செய்யுங்கள், அனைத்திலும் இருக்கும் இறைவனுக்கு தொண்டு செய்யுங்கள், அனைத்தையும் நேசியுங்கள்.

5. அனைவரிடத்திலும் அன்பாய் இருங்கள்.

6. உங்களிடம் உள்ளவற்றை அனைவர்க்கும் பகிர்ந்து கொடுங்கள்.

7. நல்லன நினையுங்கள். நல்லன செய்யுங்கள்.

8. தூய்மையாயிரு, தானம் செய், தியானம் செய். ஆத்ம ஞானம் அடை.

9. அனைத்திலும் இருக்கும் ஆண்டவனைப் பற்றிக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு முகத்திலும் இறைவனைக் காணுங்கள்.

10. "நான் அனைத்திலும் ஊடுருவிப் பரவும் இறவாப் புகழ் உடையவனாக இருக்கிறேன்" என்று உணருங்கள்.

2. இருபத்து ஆறு போதனைகள்

1. யோகா, துன்புற்றவர்க்கு நம்பிக்கைச் செய்தியையும், மகிழ்ச்சியையும், பலவீனப்பட்டோர்க்கு வலிமையையும், பாமரர்களுக்கு அறிவையும் கொண்டு வருகிறது.

2. பயம் என்பது ஒரு உயிர்க் கொல்லி நோய். அது உலகக் கவலைகட்கும், பதற்றத்திற்கும், எதிர்பார்ப்புகளுக்கும் காரணம் - தைரியத்தையும் தியானத்தையும் பயமற்ற ஆத்மாவாலும் பிறவாப் புகழ்பெற்ற தன்னாட்சியாலும் அதை அகற்றிவிடுங்கள்.

3. தன்னடக்கம், எளிய உணவு, உடற்பயிற்சி, தூயகாற்று, முழுமைபெற்ற சரிவிகித உணவு, ஓய்வு, புத்துயிர் அளிக்கும் உறக்கம், இறைவனின் திருப்பெயர்கள் இவையெல்லாம் சிறந்த மருத்துவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

4. முழுமை பெற்ற உணவு முறை, தூய காற்று, உடற்பயிற்சி, இவை மட்டும் நிலையான உடல் நலத்தையும் நிலைத்த நல்வாழ்வையும் தரமுடியாது. ஆன்மீக வாழ்க்கை மட்டுமே உங்களுக்கு உடல்நலத்தையும் நிலைத்த மகிழ்ச்சியான நல்வாழ்வை வாரி வழங்க முடியும்.

5. மனம் ஒரு நிலையில், இசைவில்லாமல் அலைந்து கொண்டிருக்கும். ஐம்புலன்கள் அலைபாய்ந்து கொண்டிருக்கும். இவையெல்லாம், பந்தபாசங்கள், விருப்பு வெறுப்புகள், அடங்கா சிற்றின்ப ஆசைகள், பேராசை வெறுத்து ஒதுக்குதல், பயம், பொறாமை ஆகியவற்றின் உந்துதலால் நிகழ்வன. இப்படிப்பட்ட பிரச்சனைகள் உடலின் உள்மண்டலத்தில் உள்உறையும் நிலையில், நீங்கள் எப்படி உண்மையான மன மகிழ்ச்சியையும் உடல்

நலத்தையும், ஆரோக்கிய வாழ்வையும் எதிர்பார்க்க முடியும்?.

6. உடல் நலத்தைக் காட்டிலும் மனநலம் மிகவும் இன்றியமையாதது. முதன்முதலில் நோய்கள் மனத்தின் வழி தான் தோன்றுகின்றன. பின்னர் உடல்கூறுகளுக்குள் குடிபுகுகின்றன.

7. நோய்களைப் பற்றி அதிகம் சிந்திக்கத் தேவையில்லை. அப்படிச் சிந்தித்தால் நோய்களின் தன்மை வலுவாகவும் ஆழமாகவும் வேரூன்றி விடும். உடலையும் நோயையும் மறந்து விடுங்கள். மனத்தை நல்வழிப்படுத்தி பல பயனுள்ள ஆக்கப்பூர்வ பணிகளுக்கு என திருப்பி விடுங்கள்.

8. கற்பனை பயம், தேவையற்ற கவலைகள், பொறுப்புகள், பதட்ட நிலை ஆகியவற்றை தள்ளிவிடுங்கள். இறைவனிடம் மாறாத பக்தி கொள்ளுங்கள். நல்லதையே செய்யுங்கள்.

9. நீங்கள் சிறுவயதில் மந்தமான வலிகள், பித்தத்தின் தாக்குதல்களுக்கு ஆளாகி இருக்கிறீர்கள். இளமையில், தான் என்ற காய்ச்சல், அடங்கா சிற்றின்ப ஆசைக் காய்ச்சல் கோபமென்ற காய்ச்சல், பொறாமை என்ற காய்ச்சல் இவற்றைப் பெற்றுள்ளீர்கள்! வயது முதிர்ந்த காலத்தில் தலைவலி, போன்ற நோய்களுக்கு ஆளாகிவிடுகிறீர்கள். பந்தபாசம், விருப்பு வெறுப்புகள், பயம், பொறாமை, பேராசை, அடங்கா சிற்றின்ப ஆசை, வெறுத்து ஒதுக்குதல், தான் என்ற அகம்பாவம் ஆகியவற்றை தவிர்த்து விடுங்கள். தன்னைத் தான் என்று உணரும் அறிவைப் பெறுங்கள். என்றும் அழியாத உடல் நலத்தையும் நிலைத்த நல்வாழ்வையும் அடையுங்கள்.

10. பிராணாயாமப் பயிற்சி அற்புதமான செல்வாக்கை உடல் முழுதும், மனம், மனத்தின் அறிவாற்றல், புலன்கள் அனைத்திலும் செலுத்துகிறது.

11. பிராணாயாமம் மூச்சுவிடும் முறையை ஒழுங்குபடுத்துகிறது. மனத்தையும் ஒருநிலைப்படுத்துகிறது. அங்கே ஒருங்கிணைந்த அதிர்வுகளும் அசைவுகளும் ஏற்படுகின்றன. நீங்கள் சிறந்த உடல் நலத்தை அனுபவிப்பீர்கள். நிலைத்த நல்வாழ்வும் பெறுவீர்கள். எனவே தினமும் முறையாக பிராணாயாமத்தை பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

12. ஆசனங்களின் பயிற்சி உடலை வளர்ப்பதுடன், பயிற்சி செய்வோர் அதிகத் திறமையுடையோராகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் இருப்பார்கள். அவர்கள் வளைந்து கொடுக்கும் முதுகெலும்பையும் நெகிழ்ச்சியுடைய உடலையும் பெற்றிருக்கிறார்கள்.

13. பிரம்மச்சரியத்தைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். தூய, தெய்வீகச் சிந்தனைகளை மேற்கொள்ளுங்கள். புனிதத்தன்மை பற்றிய புத்தகங்களைப் படிக்க வேண்டும். யோகாசனத்தை கடைபிடியுங்கள். சாதுக்கள், முனிவர்கள், அருட்தொண்டர்கள் ஆகியோருடன் நட்புக் கொண்டு பழகுங்கள்.

14. யார் ஒருவன் "நான் எந்த நோயினாலும் என் வாழ்வில் அல்லல் பட்டதில்லை" என்று வீணாகத் தற்புகழ்ச்சியுடன் தம்பட்டம் அடித்துக் கொள்கிறானோ, அவன் உண்மையில் வாழ்க்கையில் பெறவேண்டிய பெரியதொரு பாடத்தைக் கற்றுக் கொள்ளத் தவறிவிட்டான் என்று அர்த்தம்.

15. நோய் என்பது உண்மையிலேயே ஒரு ஆசீர்வாதம்! அவை வாழ்க்கையின் நடைமுறை உண்மைகளை, யதார்த்தங்களைத் திறந்து காட்டி நம்

கண்களைத் திறக்கின்றன. அவை கருணை, இரக்கம், அனுதாபம் ஆகியவற்றை இதயத்துள் தெளிக்கின்றன. நம்மை இறைவனிடம் அழைத்துச் செல்கின்றன.

16. ஒருவன் நோயால் துன்புறும் போதும், கடுமையான வலி, தாங்கமுடியாத வேதனைகளால் அல்லல்படும் போதும், அவன் தன்னுடைய தற்பெருமையை விட்டுவிட்டு, இறைவன் இருக்கிறார் என்று உணர்கிறான். அவன் மிகவும் எளிமையாகவும் இரக்கமுள்ளவனாகவும் மாறிவிடுகிறான்!

17. ஒரு நோயாளியை நீங்கள் சந்திக்க நேர்ந்தால் அவனிடம் நோயைப்பற்றி பேசாதீர்கள். அவனுக்கு மகிழ்வூட்டுங்கள். இறையுணர்வு சம்மந்தப்பட்டவற்றை பேசுங்கள். அருட்தொண்டர்கள், முனிவர்கள், சாதுக்கள் ஆகியோரின் வாழ்க்கைச் சம்பவங்களைப் பற்றியும் மகாத்மாக்களின் சாதனைகள் பற்றியும் எடுத்துச் சொல்லுங்கள். நோயாளியைச் சிரிக்க, சிந்திக்க வையுங்கள். அவனுடன் சேர்ந்து கீர்த்தனையையும் மிருத்தியுஞ்ஜய ஜபத்தையும் இணைந்து பாடுங்கள், ஜபியுங்கள். இது ஒரு சிறந்த பிழைபடாத உயிர் மருந்தாகும்!

18. தெய்வீகப் பண்புகளான, தூய்மை, பெருந்தன்மை, பணிவு, , பரந்த அன்பு, தைரியம், மன்னித்து அருளும் தன்மை ஆகியவற்றை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் சேர்ந்தியங்கும் தன்மையும் மன அமைதியும் அங்கே நிலவும். இறுதியில் நீங்கள் உடல் நலத்தையும், நீடித்த நல்வாழ்வையும் அனுபவிப்பீர்கள்.

19. “நான் யார்?” என்று கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். அப்போது அங்கே, நோயற்ற, என்றும் தூய்மையான, ஊடுருவிப் பரந்த, பிறவாப் புகழ்பெற்ற, ஆத்மாவில் எந்த நோயும் தோன்ற முடியாது.

20. நோய்கள், உடலை மட்டுமே சொந்தமாக்கிக் கொள்ள முடியும். ஆனால், அது ஆத்மாவில், வந்தடைய முடியாது.

21. உடல்நலத்திற்கும் ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கும் வழிபாடு, ஜபம், கீர்த்தனைகள், தியானம், அமைதி, சாந்தம், தூய காற்று, உலகளாவிய அன்பு, தன்னடக்கம், உடற்பயிற்சிகள், பிராணாயாமம், சூரிய ஒளியில் குளித்தல், சரிவிகித உணவு ஆகியவை உகந்தவையாகும்.

22. இறைவனிடம் பரிபூர்ண சரணாகதி அடையுங்கள். இறைவனிடம் உங்களை ஒப்படைத்து விடுங்கள்.

23. இறைவன் உங்களைக் காப்பாற்றுவார். நீங்கள் பயத்திலிருந்தும் கவலையிலிருந்தும் விடுதலை பெறுவீர்கள். உடல் நலத்தையும் நீண்டநாள் வாழும் தன்மையையும் அனுபவிப்பீர்கள்.

24. இறைவன் எங்கும் இருக்கிறார் என்பதை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அனைத்திலும்; அனைத்துப் படைப்புகளிலும் எல்லா உருவங்களிலும் அவரைப் பற்றிக் கொண்டு இன்புறுங்கள். எங்கும் அவரைப் பாருங்கள். உண்மையான அமைதியையும், உடல் நலத்தையும், நிலைத்த நல் வாழ்வையும் அனுபவிப்பீர்கள்.

25. வழிபாடு, பிரார்த்தனை, கீர்த்தனை, ஜபம், தியானம் மனத்தை சத்துவத்துடன் நிரப்பும். தெய்வீகச் சக்தி இறைவனிடமிருந்து அவரைப் பின்பற்றுவோர்க்கு நீர் ஊற்றெனெ ஓடி வரும். அவர்கள் நிரந்தரமான உடல் நலத்தையும், நீடித்த நல்வாழ்வையும் அனுபவிப்பார்கள்.

26. அழிவற்ற, ஆனந்தமய பேரின்ப ஆத்மாவின் மீது, தியானம் செய்யுங்கள். "ஓம்" என்ற மந்திரத்தை உச்சரிக்கவும். "ஓம்" என்று பாடவும், "ஓம்" என்று ஜபம்

செய்யவும். சிறந்த உடல் நலத்தையும் நீண்ட வாழ்வையும் பெற நீங்கள் அவரால் ஆசீர்வதிக்கப்படுவீர்கள்!

3. தியானம் நோய்த் தன்மையை குணப்படுத்தும் முறை

தியானம் நோய்த் தன்மையை குணப்படுத்துவதில் அற்புதமான பணிகளைச் செய்ய முடியும். நோயாளிகள் தாங்களே தியானம் மேற்கொள்வது மிகவும் பயனைத் தரும். அல்லல்படுவோருக்கு மூன்றாவது நபர் யாரேனும் தியானம் செய்யலாம்.

தியானம் செய்யும் முறை :-

ஓம் ஓம் ஓம் என்று உச்சரிக்க வேண்டும். தனிமையான இடத்தில் நீங்கள் இருந்தால் ஒரு சில சுற்று பஸ்திரிகாவையும், ஒரு சில சுற்று சுகபூர்வ பிராணாயாமம் இவற்றையும் பயிற்சி செய்யலாம். நீங்கள் மூச்சை உள் இழுக்கும் போது இறைவனின் குணப்படுத்தும் தன்மையை உங்களுக்குள் ததும்பி வருவது போல் உணர்வீர்கள். மற்றும் கும்பகப் பயிற்சியின் போது அது உங்களின் உடல் முழுவதும் சென்று நிரப்புவது போன்று உணர்வீர்கள். ஜபத்தை சிறிது நேரம் பயிற்சி செய்வது உங்களின் சொந்த மன உணர்வுகளை மிக உயர்ந்த அளவில் உயர்த்த உதவும்.

பின்னர் நோயாளியின் படுக்கை அருகில் உட்காருங்கள். அமைதியாகவும் சாந்தமாகவும் இருந்து தியானிக்கவும். உங்களின் மனம் பிற எண்ணங்களால் தாக்கமோ, தொல்லைகளோ அலையவிடாமல், குறிப்பாக நோயைப் பற்றிய சிந்தனை இல்லாமல் இருப்பது மிகவும் நல்லது. இப்போது, திறந்த கண்களுடன் நோயாளியின் இதயத்தையே உன்னிப்பாக முன்னிலைப்படுத்தவும்.

இப்போது உணருங்கள், உணருங்கள், அழுத்தமாக உணருங்கள். அதாவது நோயற்ற ஆத்மன் (இறைவன், ஆங்கே பிரசன்னமாக இருப்பதை உணருங்கள்! உங்களுக்குள் உள்ளுரையும், ஆத்மனை நீங்கள் உணர்வதைப் போல நோயாளியின் உள்ளும் இறைவன் இருப்பதை உணருங்கள். இவை இரண்டையும் சேருங்கள். ஒன்றுக்குள் ஒன்றாக இணையுங்கள். இப்போது மீண்டும் ஆழ்ந்து தியானியுங்கள். இந்த வழிமுறைகள் முடிந்ததும், இறைவனின் குணப்படுத்தும் சக்தி நோயாளிக்குள் நிரப்பப்பட்டிருக்கிறது என்றும், நோயாளி இப்போது நன்னிலையில் உள்ளார் என்றும், சில நிமிடங்கள் உணருங்கள். இப்போது நோயாளியை ஆறுதல் வார்த்தைகளால் மகிழ்ச்சிப் படுத்துங்கள். இப்போது நோயாளி இச்சிகிச்சையில் விரைந்து குணம் பெறுகிறார் என்பதைக் காண்பீர்கள்! இச்சிகிச்சை முடிந்ததும், மீண்டும் தியானத்திற்குத் திரும்பி, மீண்டும் உங்களுக்குள்ளேயே இறைவனின் குணப்படுத்தும் சக்தியால் மீண்டும் சக்தியை ஏற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

4. உடல் நலத்திற்கு யோகா

பெரும்பாலான நோய்கள், மிதமிஞ்சி உண்பது, எல்லை மீறிய பாலினச் சேர்க்கை, கோபத்தின் கொந்தளிப்பு, வெறுப்பு ஆகியவற்றிலிருந்து தான் தோன்றுகின்றன. மனத்தை குளிர்ச்சியுடனும், அமைதி யாகவும் எப்போதும் வைத்திருந்தால் நீங்கள் அற்புதமான உடல் நலத்தையும், வலிமையையும் உயிர் வீரியத்தையும் பெறலாம். கோபத்தின் திடீர் தாக்குதலால் சக்தி சிதர் வடைகிறது. ஒருவன் சாதாரணமாக தன்னுடைய உறுதித் தன்மையை இழக்கும் போதும், ஆழ்ந்த வெறுப்பை உற்சாகப்படுத்தும் போதும் உடல் செல்களும் திசுக்களும் பிணி இயல்புடைய நச்சுப் பொருட்களால் நிரப்பப்பட்டு

விடுகின்றன. பல வகைப்பட்ட உடல் சார்ந்த நோய்கள் விளைகின்றன. இரத்தம் சூடாகி மென்மைத் தன்மையை அடைந்து இறுதியில் இரவில் பல தொல்லைகள் நிகழ்கின்றன. பலவிதமான நரம்பு நோய்கள் விந்து சக்திக்கு பேரிழப்பு ஏற்படுத்துகின்றன. அடிக்கடி கோபத்தின் அல்லது உள்ளக்கொதிப்பால் திடீர் தாக்குதல்கள் வெடித்துச் சிதறி விடுகின்றன.

எந்தவிதமான நோயும் உங்களின் உடலில் தங்கி இருக்கட்டும். அது பற்றி அதிகமாக அலட்டிக் கொள்ள வேண்டாம். மனப்புகைச்சலோ, எழுச்சியோ, சீற்றமோ அடைய வேண்டாம். சகிப்புத் தன்மை, எதிர்ப்புத் திறன் ஆகிய சக்தியை உண்டாக்கிக் கொள்ளுங்கள். உங்களின் உடல், மனம், நரம்பு இவற்றை வலுப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அதிகமான திறந்த வெளிக் காற்று, உடற்பயிற்சிகள், சரிவிகித ஊட்ட உணவு, மூலிகை எண்ணெய் குளியல் ஆகியவற்றை முறையாகச் செய்து, முறையாக ஓய்வு எடுங்கள். மனதிற்கும், உடலுக்கும் ஓய்வு கொடுங்கள். சிறந்த முறைப்படுத்தப்பட்ட வாழ்க்கையை நடத்துங்கள். உணவு உண்பதில், குடிப்பதில், அனுபவிப்பதில், மிதமாக இருங்கள். தெய்வீக வாழ்க்கை நடத்துங்கள். அனைத்து நோய்களும் அவைகளாகவே உங்கள் உடலை விட்டு அகன்றுவிடும். உங்கள் உயிர் வீரியமும், திறனும், வலிமையும் வெள்ளமென பெருக்கெடுக்கும் போது நுண்கிருமிகள் அனைத்தும், அடித்துச் செல்லப்பட்டு மடிந்துவிடும். இதுவே உடல் நலம், நீண்ட நல்வாழ்வு, மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்க்கை, இவற்றின் இரகசியம்!

பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைபிடியுங்கள். காலையில் நான்கு மணிக்கு எழுந்திருக்க வேண்டும். 'ஹரி ஓம்' அல்லது மந்திரங்களை ஜபம் செய்ய வேண்டும். ஒரு மணி நேரம் தியானம் செய்ய வேண்டும். இந்த உடலில் இறைவனின் திருப்பெயர் சிறந்த மருந்தும், உயிர் மருந்தும் ஆகும். நீங்கள் இறைவனின் திருப்பெயர்களின் சக்தியில் ஆழ்ந்த நம்பிக்கை கொள்ள வேண்டும். குணப்படுத்த முடியாத நோய்கள் அந்த ஹரிஹரனின் திருப்பெயரைச் சொல்லி பாடுவதாலும், ஜபம் பண்ணுவதாலும் குணப்படுத்தப் படுகின்றன. தியானம், புதிய துடிப்பான அதிர்வலைகளை உடற்செல்களிலும் திசுக்களிலும் படைத்து, பல்வகை நோய்களை அகற்றுகிறது. அனைத்து திசுக்களும் தியானத்தின் மூலம் கரைபுரண்டு வெள்ளமென ஓடிவரும் தேனில் நனைகின்றன! குளிக்கின்றன! இங்கே அனைத்து நோய்க்கும் காரணமான கிருமிகள் அழிக்கப்படுகின்றன. மருத்துவத் தொழிலில் இன்னமும், இன்றும் இந்த யோகா அல்லது தெய்வீக ஆன்மீகச் சிகிச்சையின் அடிப்படை கோட்பாடுகள் அறிந்து கொள்ளப்படாமலேயே உள்ளன.

யோகாவின் சிகிச்சைகளிடமும், இயற்கை அன்னை நமக்களித்துக் கொண்டிருக்கும் இயற்கை வைத்தியத்திடமும் புகலிடம் அடையுங்கள். தினமும் முறையாக, ஒழுங்காக, பிராணயாமம், மூச்சு விடும் பயிற்சிகள், ஆசனங்கள், தியானம் இவற்றில் ஆழ்ந்து பயிற்சி செய்யுங்கள். இது ஒரு பின்பற்றத் தக்க குறிக்கோள் நிலை ஆகும். உடலைப் பற்றியும், நோய்களைப் பற்றியும் மிகுதியாகக் கவலைப் படாதீர்கள். மிகுதியான நோய்கள் பற்றிய சிந்தனைகள், மேலும் நோய்களை அழுத்தமாக்கி விடுகின்றன. மனத்தை எப்படியாவது வேறு சிந்தனைகளுக்கு உட்படுத்துவது மிகவும் முக்கியமானது. உடலிலிருந்து

மனத்தை பிரித்தெடுத்து நோயற்ற அந்த ஆத்மனை, இறைவனைப் பற்றி சிந்திக்க வேண்டும். ஏனெனில் அந்த ஆத்மன்தான் உடலின் மனத்திற்கு அடிக்கல்லாகவும், அடித் தளமாகவும் இருக்கிறார். நண்பர்களே! இந்த வகையான ஆத்ம சிந்தனையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். வலிகளற்ற, இருப்பிடமான, இறவாப் புகழுடைய, பரமனை, பிரம்மனை அடையுங்கள். உடன் பிறப்புக்களே! உங்களை மகிழ்ச்சிக் கடலில் ஆழ்த்துங்கள். எப்பொழுதும் சிரித்த முகத்துடன் இருங்கள்."ஓம்" எனும் மந்திரத்தை தியானம் செய்யுங்கள். 'ஓம்' என்றே எப்போதும் சிந்தியுங்கள். 'ஓம்' என்றே பாடுங்கள். 'ஓம்' என்பது இறைவனுடைய திருப்பெயர். 'ஓம்' ஒரு சிறந்த உயிர் மருந்து, தனிப் பிணி மருந்து, இடர் காத்து நலம் தரும் நங்கூரம், விலை மதிப்பற்ற சஞ்சீவி, அனைத்தையும் குணப்படுத்தும் அருமருந்து! எல்லா நோய்களுக்கும் தீர்வுகாண தெய்வீகமான அந்த மருந்தை வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். புன்னகை பூத்துச் சிரித்து மகிழுங்கள். அவர் உடலற்றவர், சாகா வரம் பெற்ற ஆத்மா. இதை மறந்துவிடாதீர்கள். மறக்கவே மறக்காதீர்கள்.

பிழைபடாத, சிறந்த உடல் நலத்தையும், உயர்ந்த நிலை, வலிமை, சக்தி, உயிர் வீரியம், நீண்ட நாள் வாழ்வு இவற்றை நீங்கள் அடைய எல்லாம் வல்ல இறைவன் ஆசீர்வதிப்பாராக. சிறந்த வளமும், புகழும் பெற்று நீடு வாழ்வீர்களாக!

5. உடல் நலமும் வேதாந்தமும்

ஆத்மா அல்லது உள்ளுயிர்த் தன்மை உங்களுடைய இதயத்தின் அறைகளில் வசித்துக் கொண்டிருக்கிறது. அதுவே உடல் நலத்தையும், வலிமையையும், திறனையும், உயிர் வீரியத்தையும் பாதுகாத்து வைத்திருக்கும் வீடாக

இருக்கிறது. அது கிருமிகளாலும், நுண்ணுயிரிகளாலும் பாதிக்கப்பட முடியாது. காலரா, பிளேக் போன்றவை அதைத் தொடக்கூட முடியாது. பலவீனம், அசௌகரியம், மயக்க உணர்ச்சிகள், பயோரியா பல்நோய் இவற்றிற்கு அங்கு இடமில்லை. எவனொருவன் மிக எளிமையாக ஆத்மாவை நினைத்துக் கொள்கிறானோ அல்லது அவனுடைய சொந்த உள்ளுயிர்த் தன்மையை உணர்கிறானோ, அப்போது நோய்க்கு விருந்தளிக்கும் கிருமிகளும் ஓடிவிடுகின்றன.

உடலாலும், உள்ளத்தாலும் எழும் எந்த நோய்ப் புகார்களுக்கும் சிறந்த மருந்து, உயிர் மருந்து நிலையான சிந்தனைகளே. அச்சிந்தனை, "நான் தான் அந்த ஆத்மன், உள்ளுயிர்த் தன்மையின் ஆவி, சுதந்திரமானவன், உடலிலும் உள்ளத்தினின்றும் வேறுபட்ட விடுபட்ட நோயற்றவன்" இப்படியாக இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு நீங்கள் ஒரு முறை சிந்தித்தால், அது ஆழ்ந்த உள் வலிமையையும், உயர் நிலையையும் கொடுக்கும். இந்த வழியில் சிந்திக்கும் பழக்கம் நிச்சயமாக உருவாகுமானால், அது சுகமானதும், சௌகர்யமானதும், மன அமைதி தருவதுமாகும். இது விலை மலிவான, உள்திறன் கொண்ட எளிதாகக் கிடைக்கக் கூடிய மருந்தாகும். அது உங்கள் கட்டளைக்கு பணியவும், உங்களின் மிக அருகிலும், நீங்கள் எளிதாக அடையக் கூடிய வகையிலும் உள்ளது. இதைச் செய்முறைப்படுத்துங்கள். இதை உணருங்கள். இந்த தெய்வீக உயிர் மருந்தின் செயல்படுத்தும் திறனை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் அதிக பணச் செலவையும், நேரத்தையும், சக்தியையும், சேமித்துக் கொள்ளலாம்.

பெரும்பான்மை மக்கள் அடிக்கடி, சாதுக்கள் கற்றறிந்த அறிஞர்கள், அருள் தொண்டர்கள் ஆகியோரிடமிருந்தும், புத்தகங்களிலிருந்தும் அடிக்கடி இது பற்றி

கேள்விப்பட்டும் கூட அவர்களாகவே இந்த அபூர்வ சஞ்சீவியைப் பயன்படுத்துவதில்லை. இது ஆழ்ந்த அறியாமையாலும், பற்று இல்லாமையாலுமே என்று சொல்ல வேண்டும். மக்கள் உலகியலில் மூழ்கிப் போய் விடுகிறார்கள். அவர்கள் பந்த பாசங்களுக்குள் அடைபட்டு, சம்சார சாகரத்தில் உழன்று கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்கள் உண்மையான உரிய மருந்துகளை ஆஸ்துமா, மலேரியா, இரத்த அழுத்தம் போன்றவற்றிற்கு அறிந்தார்களில்லை. இன்னமும், இன்றும் நோயாளிகளிடம் சோதனை மட்டும் செய்து பழகிக் கொள்கிறார்கள், கற்றுக் கொள்கிறார்கள்! இப்படிப்பட்ட மருத்துவர்கள் தணியாத பேராசை கொண்டவர்கள். நோயாளிகளை குணப்படுத்த உண்மையான, நேர்மையான, கடமை உணர்வுடன் கூடிய ஆர்வத்தைக் கொண்டவர்களாக இல்லை. ஆத்ம பாவமோ, இரக்கமோ, கருணையோ இல்லாதவர்கள்.

உயர் குணம் படைத்த மருத்துவர் இறக்கும் தருவாயில் உள்ள நோயாளியிடம் கூட இரக்கத்தோடும், அனுதா பத்தோடும் கூறுகிறார் "நண்பரே! பயப்படாதீர்கள், இந்த வியாதி ஒன்றுமில்லை. ஓரிரு நாட்களில் நீங்கள் குணமாகிவிடுவீர்கள். இந்த மருந்து உங்களுக்கு வலிமையையும், உயிர் வீரியத்தையும் கொடுத்து உங்களை வாழத் தகுதி பெற்றவராக ஆக்கிவிடும்". இப்படிப்பட்ட அன்பான, உற்சாகமூட்டும் வார்த்தைகள் மருத்துவரின் வாய்மொழியாக அல்லது பிறரிடமிருந்து வருமேயானால், அது ஒரு பெரிய ஆசீர்வாதம். அவர்கள், அல்லல்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் நோயாளிக்கு புதிய வலிமையையும், திறனையும், புதிய உயிர் வீரியத்தையும் உட்செலுத்து கிறார்கள். நோயாளியும் இந்த அன்பான, இனிய சொற்களின் வலிமையால் ஈர்க்கப்பட்டு, மருந்து கூட இல்லாமல் மன வளமும், உடல் நலமும் பெறுகிறார்!

யாராவது ஒரு மருத்துவர் இப்படிச் சொல்லி இதை எதிர்க்கலாம். "சுவாமி அவர்களே! இப்படி நான் சொல்லிக் கொண்டே போனால், என் மருத்துவ விடுதிக்கு யாரும் வரமாட்டார்கள். எனக்கு எந்த வேலையும் இருக்காது. நான் மருத்துவ விடுதியை மூடிவிட வேண்டியதுதான்". இதற்கு என்னுடைய பதில் இதுதான். மருத்துவர்கள் நான் மேற்கூறியபடி நடப்பார்களானால், அந்த அறிவுரைகளை மதித்து பின்பற்றுவார் களேயானால், அவர்கள் கண்டிப்பாக ஓகோ வென்று சிகிச்சை செய்யலாம். அந்த ஊரிலேயே சிறந்த முன்னணி மருத்துவர் என்றும் பெயரெடுக்கலாம். மக்கள் இம்மாதிரி அனுதாபம் மிக்க மருத்துவரின் சிகிச்சை விடுதிக்கு ஆயிரக் கணக்கில் வருவார்கள். அவர்களின் உயிரைக் கூட மருத்துவரின் காலடியில் வைத்து எல்லாவற்றையும் தியாகம் செய்வார்கள்! அவர், எல்லா நோயாளிகளின் ஆசீர்வாதத்தையும், அவர்களின் சிறந்த சங்கல்பத்தின் கனிவுகளையும் பெறுவார். அவர் பெருஞ் செல்வத்தை ஈட்டமுடியும். நோயாளிகள் அபரிமிதமாகவும், விருப்பப் பட்டும், இதயத்தின் அடித்தளத்திலிருந்து தூய அன்பையும் அவருக்குச் சமர்ப்பிப்பார்கள்.

அக்காலத்தில், சாதாரண வைத்தியர் கடைகளில் விற்கும் இரண்டு காசு மருந்துகளைக் கொடுத்து நோயைக் குணப்படுத்துவார். புதுமையான நாகரீகம், அறிவியல் முன்னேற்றங்களும் நிறைந்த இக்காலத்தில், ஆங்கில வைத்திய முறை சிகிச்சை மிகவும் விலையுயர்ந்ததாகி விட்டது. ஏழை எளிய மக்கள் இதைப் பெறமுடியவில்லை. நோயாளி அவருடைய இரத்தம், சிறுநீர், மலம், எச்சில் இவற்றை சோதனை செய்ய வேண்டி உள்ளது. அவர் பலதரப்பட்ட மருத்துவத்துறை வல்லுனர்களை (சப்தரிஷிகள்) நாடிச் செல்ல வேண்டிய கட்டாயத்திற்குத் தள்ளப்படுகிறார். பாக்டீரியா இயல் வல்லுனரைப்

பார்க்கிறார். அங்கு மேசையில் பணத்தை வைக்க வேண்டி உள்ளது. அந்த பாக்டீரியா இயல் நிபுணர், பல் டாக்டரைப் பார்த்து உங்கள் பற்களைச் சுத்தம் செய்து வாருங்கள். அதுதான் எல்லா நோய்களுக்கும் மூல காரணமான "பயோரியா பல்நோய்" என்று கூறுகிறார். அங்கு கொஞ்சம் பணம் கொடுக்க வேண்டியதாக உள்ளது. பின்னர் நோயாளி "எக்ஸ்ரே" எடுக்கும் மையத்திற்கு திருப்பிவிடப்பட்டு அங்கே நிறைய பணம் கொடுக்கிறார். சில சமயங்களில் நோயாளி மருத்துவர்களின் உயர்மட்ட குழுவின் வல்லுனர்களுக்கு நோய்பற்றி ஆய்வு செய்ய கணிசமான தொகை கொடுக்க வேண்டி வருகிறது. முடிவில் இவ்வளவு பணம் செலவழித்த பின்பும் நோயாளிக்கு, நோய்களிலிருந்தும் உண்மையான விடுதலை கிடைப்பதில்லை!

கீழ்கண்ட சுருக்க விதிமுறை, கட்டளையைத் திரும்பத் திரும்ப மனத்தால் தியானம் செய்யுங்கள். இந்த வழிமுறையால் பிரபல மருத்துவர்கள் வல்லுனர்கள் தீராததும், நாள்பட்டதும் என்று கூறி கைவிடப்பட்ட நோய்கள் அனைத்தையும் குணப்படுத்த முடியும். இது தோல்வி அடையாத, தவறாத, தெய்வீகத் தீர்வும் ஆகும். சில சமயங்கள் நீங்கள் பொறுமையாக, முடிவுகளுக்கு காத்திருக்க வேண்டும். தன் அறிவுரை, தன் ஆலோசனை ஆகியவை மட்டுமே வேதாந்தத்தின் துணை விளைவு. இதைப் பற்றி சுருக்க விதிமுறை பின்வருமாறு :-

"இறைவனின் அருட்கொடை மூலம் நான் நாளுக்கு நாள், ஒவ்வொரு நாளும் குணமடைந்து, நன்நிலைக்கு வந்து கொண்டிருக்கிறேன்" என்ற ஒரே ஒரு வேதாந்தத்தை உறுதியாகக் கூறுவதும் வலியுறுத்திக் கூறுவதும் ஆகும்.

இப்போது உறுதியாகக் கூறுங்கள், உணருங்கள், பாடுங்கள் :-

1. ஆனந்த சொரூபம் ஓம் ஓம் ஓம்

நான்தான் ஒரு மகிழ்ச்சியான கருத்துருவம் ஓம் ஓம் ஓம்

நான்தான் உள்ளியல்பின் பேரின்பம் ஓம் ஓம் ஓம்

2. அநாமாயோகம் ஓம் ஓம் ஓம்

நான் நோயற்ற ஆத்மா ஓம் ஓம் ஓம்

3. நான் தான் அனைத்து உடல் நலமும் ஓம் ஓம் ஓம்

4. நான் உடலும் உள்ளமும் ஆவேன் ஓம் ஓம் ஓம்

5. நான் ஆரோக்கியத்தின் கருத்துருவம் ஓம் ஓம் ஓம்

6. கிருமியோ, நோயோ என் உடலில் நுழைய முடியாது ஓம் ஓம் ஓம்

7. என்னுடைய மனம் எதிர்த்து வெல்லக் கூடியது பெரும் வலிமை பெற்றது ஓம் ஓம் ஓம்.

மக்கள் சொல்கிறார்கள் : "நாளொன்றுக்கு ஒரு ஆப்பிள் பழம் சாப்பிட்டால் மருத்துவர் தேவையில்லை" என்று. இது மிகவும் விலை உயர்ந்தது. இது சந்தேகத்திற்கு உரியது. நான் சொல்லுகிறேன் : - "மேற்கூறிய சுருக்க விதிமுறையின் உத்வேகத்தில் வாழுங்கள். இதுமட்டுமே மருத்துவரை விலக்கி வைக்க முடியும். இது மிகவும் விலை மலிவானது. இது நிச்சயம். ஒரு குறிப்பிட்ட வல்லமை சார்ந்ததாக இறையுடைமையாக இருக்கிறது. ஒரு இடர்காத்து நலந்தரும் நங்கூரமாகவும் ஆகும். அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்தும்.

பிறவாதவர். என்றும் நிலைத்திருப்பவர். எல்லாம் வல்ல எங்கும் ஊடுருவி, பரந்து நிற்கும் ஆத்மா. "தத்த்வம் அசி அவர் அதுவாக உள்ளார்" உள்ளிருக்கும் சத்-சித்- ஆனந்தா-ஆத்மாவில் ஆனந்தம் அடையுங்கள். இந்தப் பிறவியிலேயே ஜீவன்முக்திக்கு வந்து விடுங்கள். நீங்கள் அனைத்து நோய்களிலிருந்து மரணத்திலிருந்தும், பிறப்பிலிருந்தும் நீங்களாகவே விடுபட ஆசீர்வதிக்கிறோம்.

கர்மா

மனிதர்கள் முற்பிறவியில் கர்மாவின் சிறந்த காரியங்களைச் செய்தமையால் சிறந்த உடல்நலத்தைப் பெற்றிருக்கிறார்கள். யார் ஒருவர் முற்பிறவியில் பாராட்டுத் திறனுடைய சேவையைச் செய்தார்களோ, யார் தான் பெற்றவற்றை பிறருக்கு பிரித்து வழங்கி பேரின்பப்பட்டார்களோ, யார் ஏழை எளியவர்களுக்கு உதவியும், அவர்களின் தேவைகட்கு உதவியும் புரிந்தார்களோ, யார் வழிபாடும், தியானமும், யோகப் பயிற்சிகளையும், பிராணாயாமம் போன்றவற்றை முற்பிறவியில் கடைபிடித்தார்களோ, அவர்கள் இப்பிறவியில் நல்ல உடல் நலத்தைப் பெற்று அனுபவித்து ஆனந்தப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இதற்கான காரணச் சட்டமும், விதிகளும் மிகவும் மன்மிளகாத், கடினமான, இரக்கம் காட்டாதவையாக உள்ளன.

ஆத்மாவை உணர்தல்

இந்த உலகத்தில் மனிதன் மிக உயர்ந்ததாகச் சாதிக்கக்கூடியது என்ன? அது தன்னுள் உறையும் ஆத்மாவை, தன்னைத்தானே மெய்யாக்கி உணர்ந்து

காண்பதே. இந்த மெய்யாக்கிக் காணும் செயலால் பெறப்படும் அனுகூலங்களும் பயன்களும் என்ன? நாம் ஏன் இந்த நம்மையே மெய்யாக்கிக் காண்பதை முயற்சிக்க வேண்டும்? இத்தகைய மெய்பித்து காணும் திறன் ஜீவனை அடையாளம் கண்டு தேடி அடைவதே. பிரம்மா ஒருவரே. இந்த பிறப்பு, இறப்பு சுழற்சிக்கும், அதன் இணைத் துணைக் கேடுகளான நோய்கள், வயது முதிர்வு, வலி, அல்லல்கள், கவலைகள், துன்பங்கள், மற்றும் பிற அனைத்துத் தொல்லைகளுக்கும் முற்றுப்புள்ளி வைக்க முடியும். ஆத்மஞானம் அடைந்தால் நிலையான பேரின்பத்தையும், தெய்வீக அமைதியையும், உயர்ந்த அறிவாற்றலையும், பிறவாமையையும் அடையலாம்!

உடல்நலமும் மனமும்

நீங்கள் மனஅமைதியையும், தன்னைப் பற்றி அறியும் அறிவையும் அடைய விரும்பினால் நீங்கள் மனம் மற்றும் உடல் நோய்களிலிருந்து (ஆதியும், வியாதியும்) விடுபட வேண்டும். யோகா அறிவியலின்படி அனைத்து உடல் நோய்களும், நலமற்ற மனத்திலிருந்தும், மனத்தின் நோய்களிலிருந்தும் தோன்றுகின்றன. மேற்கத்திய நாட்டு மனோதத்துவ நிபுணர் இந்த உண்மையை வலியுறுத்தி, சான்று காட்டி கூறுகிறார்கள். அவர்கள் கூறுகிறார்கள், உடல் நோய்கள் வெறுப்பு, கோபம், கவலை, தொய்வு ஆகியவற்றைச் சார்ந்தும், அவை மனத்தை அரித்து உடலின் மேல் திரும்பச் செலுத்துகின்றன. இதன் மூலம் உடல் செல்களை அழித்து பல்வகை உடல் நோய்களைக் கொண்டு வருகின்றன.

6. உடல் நலமும் சோதிட இயலும்

சோதிட இயல் பற்றிய ஆரம்ப அறிவு மிகப் பெரிய பயனை அளிக்கும். சூரியனைச் சுற்றிவரும் பூமியின் சுழற்சி பல பருவநிலைகளைக் கொண்டு வருகிறது. அந்த சுற்றுப்புற நிலைகள் மனத்தைத் தாக்குகின்றன. பல பருவ நிலைகள் மனிதனின் உடல்நலத்திற்கு தெளிவாகத் தெரியும் விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. மனிதனின் மனத்திலும் உடலிலும் இந்த கிரகங்கள் நேரடியாக தங்களின் செல்வாக்கை இயக்குகின்றன. அவை நலம் செய்கின்ற சாதகமான அல்லது தீங்கு விளைவிப்பதில் விருப்பமுடைய செல்வாக்கை மனிதனுக்கு அவை எந்தெந்த வீடுகளில் உள்ளனவோ அந்தந்த நிலைகளுக்கு ஏற்ப பயிற்றுவிக்கின்றன. யார் சிறிது சோதிட இயலின் அறிவைப் பெற்றிருக்கிறார்களோ, அவர்கள் அனுகூலமற்ற நலனை செய்யாத கிரகங்களின் கேடான தாக்கங்களை தடுத்து விலக்கிவிட முடியும்.

அனைவரும் முழுமையான உடல்நலத்தையும், வலிமையையும், நீண்ட வாழ்வையும் அனுபவிப்பீர்களாக!

"லோஹா சமஸ்தா சுகினோ பவந்து"
வேதாந்தம் அழுத்தி அமுக்கப்பட்ட மாத்திரை
அங்கே சாக்கரின் மாத்திரை.
சர்க்கரை நோயாளிகளுக்காக
இங்கே ஆமியால் நித்ரா மாத்திரை,
இடது மார்பு வேதனை இதய நோயாளிகளுக்காக
அங்கே எப்யாடரின் மாத்திரை,

ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு
இப்படி எல்லாவித நோய்களுக்கும்
எல்லாவிதமான மாத்திரை பெறுகிறீர்கள்
இது மாத்திரைகளின் யுகம்!

சிவானந்தா சொல்கிறார் :

உபநிஷத்தின் சாறெடுத்து
வேதாந்தத்தின் தேனில் ஊறவைத்து
அழுத்தி அமுக்கப்பட்ட மாத்திரைகளை
உபயோகப் படுத்துங்கள்.
அவை நான்கு மகாவாக்கியங்கள் அடங்கியது.
பிரக்ஞானம் பிரம்மா, அகம் பிரம்மாஸ்மி
தத் த்வம் அசி, அயம் ஆத்மா பிரம்மா.

ஒவ்வொரு மகாவாக்கியமும் ஒரு வேதத்தின் சாரத்தைக் கொண்டது.

இந்த உலகம் முழுதும் 'ஓம்' என்பதில் அழுத்தி அமுக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது.

அனைத்து நோய்களும் குணமடைந்துவிடும்.

'நான் நோயற்ற ஆத்மாவாக உள்ளேன்' என்று உணருங்கள்!

7. வேதாந்த வைட்டமின் உயிர்மருந்து

இது வைட்டமின்களின் காலம்
வியாபாரம் அபரிமிதமான
வைட்டமின் A, B, C, D, E, Fயைக் கொண்டுள்ளது.

ஆங்கிலமுறை மருத்துவர்கள் இப்போது கலவைத் தண்ணீர் மருந்துகளை உபயோகிப்பதில்லை. அவர்கள் உடனடியாக வைட்டமின் A முதலிய ஊசி மருந்துகளை எந்தவிதமான நோய்க்கும் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

இதுவே அந்த மருத்துவர்களின் நோயாக இருக்கிறது.

அவர்கள் முதலில் உள்திறன் வாய்ந்த வேதாந்த வைட்டமின் ஊசிகளை உபயோகித்திருக்க வேண்டும்.

வேதாந்த வைட்டமின் அனைத்து நோய்தீர்ப்பான்.

அது பிறப்பு இறப்பு எனும் நோய்களை குணப்படுத்தும்.

அது அறியாமை நோயைத் தீர்க்கும்.

அது பயம், அடங்காத சிற்றின்ப ஆசை, பேராசை இவற்றை நீக்கும்.

அது அறிவை உற்பத்தி செய்யும்.

இந்த வைட்டமின்தான் 'பிரணவம்' அல்லது 'ஓம்'!

சிவானந்தா சொல்கிறார் :

ஓ ராம்! வைட்டமின்களின் வைட்டமின் ஆகிய இதை எடுத்துக் கொள்.

அது சாதுக்களின் மருந்தகத்தில் தயாரிக்கப்பட்டது. மேலும் மேலும் உடல் என்று உருவெடுக்காதே. பிரம்மனின் அடையாளம் உள்ள வைட்டமினை மட்டும் கேட்டு வாங்கு.

இந்த 'வேதாந்த வைட்டமின்'
பிரம்மனாகவே உள்ளது!
அது என்றும் தீர்ந்துவிடாத வைட்டமினாகவும்
அனைத்து வலிமைக்கும் தோற்றுவாயாக உள்ளது.

8. தெய்வீக திருப்பெயர் சிகிச்சை

ஆங்கில சிகிச்சை, ஹோமியோபதி சிகிச்சை, இயற்கை வைத்திய சிகிச்சை, வண்ணக்கதிர் சிகிச்சை, ஆயுர்வேத சிகிச்சை, எல்லா சிகிச்சைகளும் தோற்றுப் போகின்ற நேரத்தில், 'தெய்வீகத் திருப்பெயர்' சிகிச்சை மட்டுமே உங்களைக் காப்பாற்ற முடியும். இறைவனின் திருப்பெயர் ஒரு தெய்வீக தனிப் பிணி தீர்க்கும் ஒன்றாகவும், இடர்காத்து நலந்தரும் நங்கூரம், ஒரு தவறு இல்லாமல்

குணப்படுத்தும். சஞ்சீவி, அனைத்து நோய்களையும் தீர்க்கும் மாமருந்து! சிறந்த ஆலோசனையும், தெய்வீகமும் வாய்ந்தது. உங்களுடைய தொல்லைகளுக்கும், இன்னல்களுக்கும், சோகத்திற்கும், தொய்வுகளுக்கும், கவலை, வருத்தங்கள், தினசரி வாழ்வின் போராட்டங்களுக்கும், வாழ்க்கையின் பிரச்சனைகளுக்கும், 'என்னைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்' என்ற அபயக் குரல் கொடுப்பதும் ஆகும். ஆச்சரியமான சக்தியும், வலிமையும் அந்தத் 'திருப்பெயருக்குள்' உள்ளது! இறைவனின் அந்தத் திருப்பெயரில் ஒரு ஆராய்ந்து அறியமுடியாத சக்தி இருக்கின்றது! அனைத்து தெய்வீக ஆற்றல்களும் இறைவனின் திருப்பெயருக்குள் மறைந்து கிடக்கின்றன! அது ஒரு பாலேடு. அது ஒரு தங்கபஸ்பம், தங்க ஆக்ஸைடு, வாதாம்பருப்பு போன்ற உயர்ந்த பொருள்களால் செய்யப்பட்டு பல உன்னத தெய்வீகச் சக்திகள் கொண்ட அருள் லேகியங்களான 'சயவனப் பிரகாஷ்', 'மகரத்துவஜா', 'வசந்த- குசுமாகர் போன்றவற்றின் 'சத்துச் சாறும்' நுண் பொருளுமாகும்! அது ஒரு "கண்டுணற முடியாத, அற்புதமான, சொல்லுதற்குரிய, வருணனைக்கு அடங்காத, தெய்வீக மருந்து".

எந்தவிதமான நோயையும் குணப்படுத்திக் கொள்ள இந்த (நாமாபதி) திருப்பெயர் ஜபத்தை நீங்களாகவே பயன்படுத்த முடியும். இந்த அற்புதமான மருந்தை உங்கள் இல்லத்திலும், வேறு இடங்களிலும் உள்ள மற்ற நோயாளிகளுக்கும் செயல்படுத்த முடியும். நோயாளியின் பக்கத்தில் இருந்து கொண்டு, இறைவனின் திருப்பெயரை, கடவுள் பற்றுடனும், விசுவாசத்துடனும் திரும்பத் திரும்ப பின்வருமாறு உச்சரிக்க வேண்டும்.

"ஹரே ராம ஹரே ராம ராம ராம ஹரே ஹரே
ஹரே கிருஷ்ண ஹரே கிருஷ்ண கிருஷ்ண கிருஷ்ண ஹரே
ஹரே".

அவருடைய இரக்கத்திற்கும், அருளுக்கும் பிரார்த்தனை செய்யவும். அனைத்து நோய்களும், துன்பங்களும் ஒரு முடிவுக்கு வந்துவிடும். திருப்பெயர் ஜபத்தை தினமும் காலையும், மாலையும் இரண்டு மணி நேரம் செய்யுங்கள். சிறிது நேரத்தில், நீங்கள் வியக்கத்தக்க, தெய்வீக அருளான எழுச்சியையும், ஆற்றலையும் பெறுவீர்கள்! மருத்துவரும், நோயாளியும் பிழைபடாத விசுவாசத்தை இறைவனின் திருப்பெயரில் இரக்கத்தில், அருளில் கொள்ள வேண்டும். உண்மையான மருத்துவர் பிரபு நாராயணன்! பிரபு தன்வந்திரி! அதாவது மூவுலகத்திற்கும் மருத்துவர்! இவர்தான் ஆயுர்வேத மருத்துவ அறிவியலை விபரமாக எடுத்துக் கூறியவர்!

அவராகவே பிரகடனப் படுத்துகிறார் :-

திரும்பத் திரும்ப, அடிக்கடி உச்சரிக்கும்
"அச்சுதா, ஆனந்தா, கோவிந்தா" என்ற மருந்தால் எல்லா
நோய்களும் குணமடைகின்றன . . .

இது என்னுடைய உறுதியான, நேர்மையான பிரகடனம்" அனைத்துச் சிகிச்சைகளிலும் பிரபு நாராயணன் தான் உண்மையான மருத்துவராக விளங்குகிறார். உலகத்தின் சிறந்த மருத்துவர்கூட இறக்கும் தருவாயில் உள்ள அரசனைக் குணப் படுத்துவதில் தவறி விடுவதைப் பார்க்கலாம். மேலும் பல நிகழ்ச்சிகள் பற்றி கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். மோசமான நோய்களினால் அவதிப்பட்ட நோயாளிகள், உலகின் மேம்பட்ட மருத்துவரால் கைவிடப்பட்ட நிலையிலும் குணமடைந்திருக்கிறார்கள்! அங்கே "தெய்வீகக்கை"

ஒன்று இந்த குணப்படுத்தும் தன்மைகளுக்குப் பின்னால் இருக்கிறது என்பதற்கு இதுவே உண்மையான நிரூபணம்!

இந்த தெய்வீக திருப்பெயர் பிறப்பு, இறப்பு என்ற நோய்களை அழித்துவிடும். உங்களுக்கு, மோட்சத்தையும் விடுதலையும், பிறவாத்தன்மையையும், நிலைபேற்றையும் வாரி வழங்கும்.

மீரட் என்ற ஊரில் ஒரு நிலக்கிழாரின் மகன் ஒருவன் கவலைக்கிடமான நோயால் அவதிப்பட்டிருந்தார். மருத்துவர்கள் எல்லோரும் கைவிடப்பட்ட நோயாளி என்று சொல்லிவிட்டார்கள். பக்தர்கள் அவரை தூக்கிக் கொண்டு போய் இடைவிடாமல், இரவு பகலாய் அந்நோயாளியின் படுக்கையருகில் சுற்றி இருந்து கொண்டு, ஏழு நாட்கள் கீர்த்தனை நிகழ்த்தினார்கள். அந்த நோயாளி எழுந்து உட்கார்ந்து இறைவனின் திருப்பெயரை ஏழாவது நாளில் பாட ஆரம்பித்தார்! முழுமையாக அவர் குணமடைந்தார்! அப்படி அது கீர்த்தனையின் அற்புதச் சக்தியைக் கொண்டதாக இருக்கிறது.

அத்தியாயம் 10

1. ஒவ்வொன்றிலும் நல்லதையே காணுங்கள்

1

பிரம்மன் அல்லது நிலைபேறு எல்லையற்றதாக உள்ளது. அவருடைய புலப்படுத்தும் தன்மைகளும் எல்லையற்றவையாக உள்ளன. ஆங்கில மருத்துவம், ஹோமியோபதி மருத்துவம், நீர்வழி வைத்தியம், வண்ணக்கதிர் மருத்துவம், மின்சார வழி மருத்துவம், இயற்கை மருத்துவம், ஆயுர்வேத மருத்துவம், யுனானி

மருத்துவம் இவை அனைத்தும் அவருடைய தெரிவிக்கும் வெளிப்படுத்தும் தன்மைகளே! இந்த அனைத்து முறைகள் சிகிச்சைகளும் மிகவும் முக்கியத்துவமும் இன்றியமையா தவையும் ஆகும். இயல்பான உடல் உள இயல்புகள் வேறுபடலாம். இயற்கைத் தன்மைகளும் வேறுபாடு கொண்டவை. எனவே, மனிதர்களின் வேறுபட்ட உடல் உள வேறுபாடுகளுக்கு ஏற்ப, வேறுபட்ட சிகிச்சை முறைகள் தேவைப்படுகின்றன. தப்பெண்ணமும் பொறுமையின்மையும் கொண்ட, தாங்கிக்கொள்ள இயலாத மனிதர்கள் வேண்டுமானால் இப்படி கூறலாம். "ஆங்கில வழிமுறை சிகிச்சை பயனற்றது, ஹோமியோபதி வைத்திய முறைதான் சிறந்தது, இயற்கை வைத்தியம் குணப்படுத்தும் முறை நல்லது, ஆயுர்வேத முறை கேடுற்றது, யூனானி நல்லது". ஒரு சிலருக்கு ஆயுர்வேத மருந்துகள் ஒத்துப் போகலாம். சிலருக்கு யுனானி மருந்துகள் நற்பயன் விளைவிக்கலாம். ஒரு சிலருக்கு, இயற்கைச் சிகிச்சை முறை மிகவும் முற்றிலும் ஒத்துப் போகலாம். சூரியக் கதிர்கள், தண்ணீர் மூலிகைகள், பச்சை இலைகள், நீராவி, மண், பசை இவை அனைத்தும் மருந்துகளே. இவை எல்லாம் அன்னை பிரகிருதியின் படைப்புக்களே! பெயர்கள் மட்டுமே வேறுபடுகின்றன. உண்மை என்னவென்றால், இன்றைக்கு இருக்கும் வேறுபட்ட மருந்துகளிலும், சிகிச்சை முறைகளிலும் ஒவ்வொன்றிலும் ஏதோ ஒரு சிறப்பு அம்சம் இருக்கத்தான் செய்கிறது.

இவ்வுலகில் மிகச் சுறுசுறுப்பாக உள்ள ஒரு மனிதன் அல்லது ஏழ்மையில் வாழும் ஒரு மனிதன் நாட்கணக்கில், வாரக்கணக்கில் மாதக் கணக்கில் உண்ணாவிரதம் மேற்கொள்வது மிகவும் கடினமான ஒன்று. இயற்கை வைத்தியமும் சிகிச்சையும் மாதக் கணக்கில், வருடக் கணக்கில் குணமளிக்க நேரிடுவதை அவன் வெறுப்புத்

தன்மையுடன் உணர்கிறான். உடனடியாக நோயிலிருந்து விடுபட்டு குணமளிப்பதையே அவன் விரும்புகிறான். இதற்கு, அவனுக்கு ஆங்கில வைத்திய சிகிச்சையோ அல்லது ஹோமியோபதி சிகிச்சையோ அவன் விரும்பும் உடனடித் தீர்வைத் தருகின்றது.

மிகுதியான மருந்துகளை உண்பது கேடு விளைவிக்கும். எப்பொழுதும் ஒருவன் இயற்கை அன்னையின் உதவிகளை நாடுவது சாலச் சிறந்தது. ஒரு மனிதனின் நடைமுறைச் சமன்பாட்டுக்கு நடுக்கம் ஏற்படும்போது அதைக் குணப்படுத்தி அவன் வாழ்வைத் திரும்பவும் கொண்டுவரும் எந்த முறை மருந்தையும் ஏற்று எடுத்துக் கொள்வதில் எந்த தீங்கும் இல்லை.

பைபிளையும், கிறிஸ்துவத்தையும் கற்பதன் மூலமே இறைவனை அறிந்து உணரமுடியும் என்று சில கிறிஸ்தவர்கள் கூறுகிறார்கள். குரானைப் படிப்பதன் மூலமே ஒருவன் இறைவனை அடைய முடியும் என்று முஸ்லீம்கள் சிலர் சொல்கிறார்கள். சமஸ்கிருதத்தை அறிந்து கொள்வதன் மூலமும், தர்க்க சாஸ்திரம் படிப்பதன் மூலமும் மட்டுமே ஒருவன் இலக்கை அடைய முடியும் என்று இந்துக்கள் சிலர் கூறுகிறார்கள். அதுபோல, இயற்கைவழி மருத்துவர் இயற்கை முறை சிகிச்சை மூலமே ஒருவன் சிறந்த உடல்நலத்தை அடையமுடியும் என்று சொல்கிறார். ஒரு ஆயுர்வேத மருத்துவர், ஆயுர்வேத மருத்துவச் சிகிச்சை மூலம் மட்டுமே ஒருவன் நலமுடன் இருக்க முடியும் என்று பிரகடனப்படுத்துகிறார். மதவெறி, சமயவெறி கொள்கையில் விடாப்பிடி குணங்களும் தனிப்போக்கு குணங்களும், மருத்துவமுறைகளில் கூட உச்சக்கட்டத்தில் தனிஆட்சி செய்கின்றன.

ஒவ்வொரு வழிமுறை சிகிச்சையும் அதன் அனுகூலமான சிறப்பை ஒரு புறம் பெற்றிருக்கின்றன. அனைத்து வழிமுறைகளும் சிகிச்சைகளும் ஒரே ஒரு தெய்வீகத் தோற்றுவாயிலிருந்து தோன்றியவையே. ஒரே சிகிச்சை தான் சிறந்தது என்றும் உயர்ந்தது என்றும் நிரூபிக்க சண்டைபோடத் தேவையில்லை. ஒவ்வொன்றிலும் உள்ள நல்லவற்றை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பொறுமையாய் இருங்கள். விவேகத்தோடும் புத்திசாலித் தனத்தோடும் மகிழ்ச்சியோடும் இருங்கள். நலமான வாழ்க்கையை நடத்துங்கள். உடல் நலத்தோடும் வலிமையோடும் கூடிய உடலான இந்தக் கருவி மூலம் இறை உணர்வை, அடையுங்கள்.

2

ஒருவனின் உயிர்வீரியம் குறைந்து வரும்போது, கிருமிகள் நோயைத் தோற்றுவிக்கின்றன. அவை வளமான உடல்நலத்தைப் பெற்றிருப்பவர்களிலும் உள்ளன. சிறந்த பெரிய பெயர்பெற்ற மருத்துவர்கள் பெரிய சோதனைகளைச் செய்துள்ளனர். அந்தச் சோதனையின் முடிவுகள் பிற மருத்துவ நிபுணர்கள் செய்த சோதனைகளுடன் ஒத்திருக்கின்றன. அவற்றையெல்லாம் திறம்பட மீண்டும் மீண்டும் ஆராய்ந்தறிந்து சோதனைகள் செய்து பொது மக்களின் மத்தியில் வைக்கிறார்கள். அங்குமிங்கும், ஒரு சில தவறுகள் இருக்கலாம். ஆனால், அவர்கள் அவற்றை உடனடியாக சரிப்படுத்தி விடுகிறார்கள். ஒரு கிருமி என்பது பொய்யான, கற்பனையான வடிவம் இல்லையே. உண்மையிலேயே அது நோய்களைத் தோற்றுவிக்கிறது.

எந்த ஒரு சிகிச்சை வழிமுறையும் பிழைபடாத, முழுநிறைவு பெற்றதல்ல. இயற்கை குணப்படுத்தும் முறை துணையான அல்லது ஒரு துணைஉதவி நோய்க்

குணப்படுத்தும் எளிய முறையாகும். அது எந்த வகை நோயையும் குணப்படுத்தும் முழுமைபெற்ற ஒரு சிகிச்சை முறையல்ல. அது ஒவ்வொரு நோயையும் அல்லது எல்லா நோயையையும் குணப்படுத்த முடியாது. அது தனக்கென சில வரைமுறைகள் வரம்புகளைக் கொண்டது. இயற்கை வைத்தியத்தால் குணப்படுத்த முடியாது என்று கைவிடப்பட்டவை ஆங்கில வழிமுறை சிகிச்சைக்கு வருகின்றன. அல்லது அப்படியும் இப்படியும் மாறிமாறி வருகின்றன. எந்த ஒரு நோய் வந்தாலும் முதலில் துன்பத்தோடும், தாங்கமுடியாத வலியோடும் அவதிப்படுவதைத் தவிர்க்க உடனடியாக வலி உணர்ச்சி இழக்கச் செய்யும் மருந்துகளை உபயோகிக்க வேண்டும். பின்பு நோயை குணமாக்கும் சிகிச்சையை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

நீண்ட அறுவைச் சிகிச்சைக்கு மயக்க மருந்து உதவி தேவைப்படுகிறது.

இயற்கை வைத்தியம் மிகப் பெரிய அளவில் நன்மை தருகிறது. அதன் உதவியைக் கூட நாம் பெற முடியும். அவசர சிகிச்சைக் காலங்களில் இயற்கை வைத்தியம் மிகுதியாக பயன்தர இயலாது. எடுத்துக்காட்டாக, போர்க்களத்தில் அவசர சிகிச்சை, சிறுநீரக குழலில் தாங்கமுடியாத வலி, அழுத்தம் மூலம் இரத்த ஓட்டத்தடையை அகற்றுதல், குறிப்பாக விரைக் கொழுப்பு வீக்க நோய்க்கு மற்றும் துப்பாக்கி குண்டுகளின் காயம் ஆகியவற்றிற்கு இயற்கை வைத்தியம் உடனடியாகத் தீர்வு த்ராது. இயற்கை மருத்துவர்கள் மலச்சிக்கலுக்கு 'எனிமா' முறையை குடல் வாய்வழி மூலம் உபயோகித்து மலமிளக்கி மாத்திரைகளை வெறுத்து ஒதுக்குவார்கள். ஆனால் எனிமா ஒரு குறிப்பிட்ட தூரம் வரை தான் பெருங்குடலில் அடிப்பாகம் வரை செலுத்த இயலும். அதன் மேல் பாகத்தை எப்படி சுத்தம் செய்வது? 'எனிமா'

அதனுள் ஊடுருவ முடியாது. இதற்கு மலமிளக்கும் மிதமான சக்தி வாய்ந்த மாத்திரைகளைத் தான் பயன்படுத்த வேண்டும். அடிக்கடி, திரும்பத் திரும்ப மலமிளக்கி மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்துவதால் குடலின் கோழைச் சவ்வுகள் பாதிக்கப்படலாம். எனவே மிதசக்தி மலமிளக்கிகள் பயன்தரத் தக்கவை.

இயற்கை வைத்திய முறைகளிலிருந்து நீங்கள் உதவிகளைப் பெறலாம். இயற்கை வைத்தியமுறையோடு வாழ்வது ஒரு வழியாகும். ஆனால், சில நேரங்களில் அது ஆர்வம் கொள்ளும் போலி விளக்கக் கூறாகவும் இருக்கலாம். உங்களின் உணவு முறைகளைச் சரி செய்து கொள்ளுங்கள். பாலுடன் கூடிய உண்ணாவிரதம் மேற்கொள்ளுங்கள். பழங்களை மட்டுமே உண்டு சில நாட்கள் உண்ணாவிரதம் இருக்கலாம். சில நாட்கள் பழம் பால் இவற்றுடன் உண்ணாவிரதம் இருங்கள். மிகுதியாக நடைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். ஆசனங்கள், மிதமான சுவாசப் பயிற்சி ஆகியவை மேற்கொள்ள வேண்டும். அப்படியும் மிகுதியான முன்னேற்றம் இல்லையெனில் சில மருந்துகளை உபயோகித்து அமீபா போன்ற நோய்க் கிருமிகளை அகற்றுங்கள். எப்பொழுதும் உங்களுடைய சமயோஜித புத்தியைப் பயன்படுத்துங்கள்.

இயற்கை வழிமுறை சிகிச்சையை பழங்கள் மட்டும் உண்டு மேற்கொள்வது மிகவும் செலவு பிடிக்கும் ஒன்று. மேலும் இந்தச் சிகிச்சைக்கு உள்ளாவதும் மிகவும் கடினம். தொடர்ந்து பழங்களை மட்டும் உண்டு உண்ணாவிரதம் இருந்து வாழ்வதை மனம் எதிர்க் கிளர்ச்சிக்கு உள்ளாக்கும். யார் ஒருவர் நாக்கின் ருசியை அடக்கி கட்டுப்பாட்டுடன், பொறுமையோடு இருப்பாரோ அவரே இந்த இயற்கைவழி குணப்படுத்தும் முறையை பயிற்சி செய்ய இயலும்.

இயற்கைவழி குணப்படுத்தும் முறையைக் கையாள்பவர்கள் சந்நியாசத்திற்குத் தகுதியற்றவராவர். எங்கு சென்றாலும் அவர் பழப்பையைத் தூக்கிச் செல்ல வேண்டும். திடீரென அவர் சிறிது உப்பும் மிளகாயும் சேர்த்துக் கொள்ள நேர்ந்தால், அந்த குணப்படுத்தும் முறை முழுதும் கெட்டுப் போய், மிகவும் உணர்ச்சிக்கு இடமளித்தும் மென்மைத் தன்மையை அடைந்துவிடும். அவர் பிச்சை எடுத்து வாழ இயலாமல், பொதுப்படையான பலவகைக் குணங்களுடன் கூடிய வாழ்வை ஏற்றுக் கொள்ள ஏதுவாகும்.

ஏகாதசி தினத்தில் முழு உண்ணாவிரதம் இருங்கள். உணவையும் தண்ணீரையும் முழுமையாக ஒதுக்கி விடுங்கள். அன்று பால், பழங்கள் மட்டும் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் உப்பு, புளி, மிளகாய், சர்க்கரை இவற்றை விட்டுவிடுங்கள். பால், தயிர், மோர், பழம் இவற்றை மட்டும் உண்ணுங்கள். இவ்வகையான பயிற்சி பலமுனைப் பயிற்சியாகும். இது நாக்கைக் கட்டுப்படுத்தி ஒழுக்கத்துடன் வைத்திருக்கும்.

8

ஆர்வக் கொள்கைக்கு அடிமையாகி விடாதீர்கள் அல்லது ஆர்வக் கொள்கை உடையவராக மாறிவிடாதீர்கள். ஆர்வக் கொள்கையுடைய ஒருவன் ஆழ்ந்த விடாப் பிடியிலும், நம்பிக்கையற்றும், இருப்பான். பயங்கரமாக அவன் பலவீன விருப்பக் கொள்கையில் பிணைந்தும் அவன் நம்பிக்கைகளில் அகப்பட்டும் தவிப்பான். ஒரு யோகா பயிற்சி மாணவனோ அல்லது ஆங்கிலவழி மருத்துவனோ, அல்லது இயற்கை வைத்தியரோ அல்லது ஒரு தத்துவஞானியோ அவர்களுடைய சொந்த விருப்பு வெறுப்பு கொள்கையை பெற்றுள்ளார்கள். ஆனால் அவர்கள் பிறர் கூறும்

தர்க்கங்களை கருத்தில் கொள்வதில்லை. இருந்தாலும் அவர்கள் கருத்து ஒருமித்தும் தொடர்ந்தும், ஆழ்ந்து சிந்தித்தும் செயல்படுகிறார்கள். அவர்கள் வலுவான சிந்தனைகளைப் பெற்றிருந்தாலும்கூட பிறரின் நலம் பயக்கும் ஆலோசனைகட்கு செவிசாய்ப்பார்கள். ஆனால் ஆர்வக் கொள்கைப் பிடிப்பில் மூழ்கியவர்கள், பொறுமையின்மையாலும், மதவெறியாலும் உணர்ச்சியற்ற தன்மைக்குத் தள்ளப்பட்டு பிடிவாதமாகிவிடுகிறார்கள். எனவே அவர்கள், தங்களின் புத்திக் கூர்மைக்கு அவர்களே தடையாகியும், மற்றவரின் கருத்துகளை வாங்கிக் கொள்ளும் திறனற்று, தடுமாறி மற்றவர்களுடன் ஒருங்கிணைந்து, வளைந்து கொடுப்பதை இழந்துவிடுகின்றனர்! நற்பயன் விளைவிக்கும் நல்ல திட்டங்களை பிற சிந்தனையாளர்களிடமிருந்து அவர்களின் மனத்துள் நுழைவதைத் தடுத்துவிடுகிறார்கள்! அப்படி அவர்கள் திறன்வாய்ந்த குழுவினரின் திட்டங்களை ஏற்றுக்கொண்டாலும், அதை ஏற்றுக் கொள்ள மறுக்கும் வழிவகைகளைத் தேடியும், அருவருப்பான தர்க்கங்களை மேற்கொண்டு அவற்றை ஒதுக்கித் தள்ளிவிடுகிறார்கள். ஆர்வக் கொள்கைத் தத்துவத்தையும் ஆர்வக் கொள்கைத் தன்மைகளையும் விட்டொழியுங்கள். மிகவும் முழு நிறைவான, தாராளமான, பொறுமையுடன், தாங்கிக் கொள்ளும் தன்மையுடன் உங்கள் கருத்துகளுக்கு வந்துவிட வேண்டும். பரந்த மனத்துடனும் இதயத்துடனும் இருங்கள். எந்த முனையிலிருந்து நல்ல சிந்தனைக் கருத்துகள் வந்தாலும் அதற்கு உங்கள் இதயத்தில் இடமளியுங்கள். அதனின்றும் கிடைக்கும் பயனைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

சிறந்த உடல்நலத்தையும், நீண்ட வாழ்வையும் அமைதியையும், எல்லா வளத்தையும் இறைவன் உங்களுக்கு அருள்வாராக!

2. உடல் நலத்தை பாதுகாக்கும் விதிமுறைகள்

தூய வழிமண்டலக் காற்று நைட்ரஜன், பிராணவாயு, மற்றும் சிறிய அளவில் கரியமிலவாயு ஆகியவற்றை கொண்டது. ஒரு முறை சுவாசிக்கப்பட்ட காற்று பிராணவாயுவின் முக்கிய கூறுகளை இழந்து அதற்கு ஏற்றாற்போல் கரியமிலவாயுவை பெற்றுக் கொள்கிறது. ஆகவே உடல் நலத்திற்கு புதிய தூய காற்றை சுவாசிப்பது எப்பொழுதும் தேவையாகிறது.

நம் உடலின் கெட்டியான பகுதிகள் தொடர்ந்து சக்திகளை இழப்பதால் அதை ஈடுசெய்ய புதிய புதிய தூய பொருட்கள் தேவைப்படுகின்றன. எனவே, உணவு மூலம் தான் இழந்தவற்றை ஈடு செய்யவோ, நோயால் இழப்படைந்த பகுதிகளை மீண்டும் பழுது நீக்கவோ, பயிற்சிகளின் மூலம் வெளிப்பட்ட சக்தியை ஈடுகட்டவோ கழிவுப் பொருட்களை உடல் அகற்றிவிடுவதால் புதிய பொருட்களால் மீண்டும் நிறைவு செய்யவோ முடியும்.

நம் உடலில் நீர்ப்பகுதிகள் தொடர்ந்து இழப்பு அடைந்துகொண்டே இருக்கின்றன. இதில் முக்கியமாக பெரும் பங்கு வகிப்பது தண்ணீர். எனவே தண்ணீர் மிகவும் முக்கியமாகத் தேவைப்படுகிறது! எந்த ஒரு கருவியும் நம் உடலைப் போல் தண்ணீர் பானத்தைத் தயாரிக்க முடியாது. நம் உடலின் நீரின் பங்கு திடப்பொருள்களின் சதவீதத்தில் 9 : 1 என்று அமைந்துள்ளது. நாம் உண்ணும் உணவில் ஒரு சிறிய விகிதத்திலாவது மொத்த உணவில் தண்ணீர் இருக்க வேண்டும்.

நமது உடலின் வளர்ச்சியிலும், வலுவிலும், திறனிலும் தாவரங்களிலும், சூரிய ஒளி கணிசமான முக்கியத்துவம் வாய்ந்த செல்வாக்கை நிகழ்த்துகிறது. நாம் வசிக்கும் இடங்களில் சூரியனின் கதிர்கள் சுதந்திரமாக உட்புக வேண்டும்.

நம் உடல் இயக்கங்களுக்கு வெதுவெதுப்பு தேவையாயிருக்கிறது. எனவே அதற்கு ஏற்றாற்போல் உடற்பயிற்சி மூலம் தேவையான உஷ்ணத்தை பராமரிக்க வேண்டும். இதற்காகவே தான் நாம் துணிகள் அணிகிறோம். அடுப்பு, நெருப்புகள் இவற்றையும் பயன்படுத்துகிறோம். உடற்பயிற்சி வெதுவெதுப்பைத் தந்து, எழுச்சியூட்டி உடலைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கிறது. அப்படி உடல் உற்பத்தி செய்த வெதுவெதுப்பை துணிகள் பாதுகாக்கின்றன; நெருப்பு வெளிப்புறத்தை சூடாக வெதுவெதுப்போடு வைத்திருக்க உதவுகிறது. நெருப்பைக் காட்டிலும், உடற்பயிற்சியும், நாம் அணியும் துணிகளுமே மிகவும் நம் உடல் உஷ்ணத்தைப் பாதுகாக்க முடியும். நாம் வசிக்கும் வீடுகளோ, வாழும் இடங்களோ நமக்கு போதுமான வெளிச்சத்தைத் தரும் இடங்களாக அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நமது தோல், மிகவும் உயர்ந்த இயக்கக் கட்டுக்கோப்பால் ஆக்கப்பட்டுள்ள ஒரு சவ்வு. இது, சிறிய துவாரங்கள் செல்கள், இரத்த நாளங்கள், இரத்த தந்துகிகள், சிறிய நரம்புகள், இவற்றால் ஆக்கப்பட்டுள்ளது. வழிமண்டலத்தின் தட்ப வெப்ப நிலைக்கு ஏற்ப தோல், ஈரப்பசைக் காற்றை உடலுக்குள் செலுத்தியும் வெளியேற்றியும் உடலின் வெப்பச் சூட்டை சீராக ஒரே நிலையில் வைத்திருக்கிறது. தோலும் நுரையீரல்களைப் போல் சிறிதளவிற்கு சுவாசிக்கிறது, கழிவுப் பொருட்களை சிறுநீரகங்கள் போல் சிறிதளவு வெளியேற்றுகிறது. உடலின் உள் உறுப்புகள்

அனைத்தும் தோலிடம் மிகவும் பரிவுணர்வோடும், பச்சாதாபத்துடனும் நடந்து கொள்கின்றன! எனவே, தோலை எப்பொழுதும் நலமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

மனிதன் எளிமையான திடப்பொருள் உணவாலும், திரவப்பொருள் உணவாலும் மிகவும் சிறந்த உடல் நலத்தோடு வாழமுடியும். ஆனால் அந்த உணவு, போதுமானதாகவும், தேவையான அளவுடனும் உண்ணப்பட வேண்டும். ஆகவே, மிகவலிமை பெற்ற குடிபானங்கள், புகையிலை, மூக்குப் பொடி, கஞ்சா, மற்ற பிற கிளர்ச்சியூட்டும் பொருட்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

வெப்பத்தையும் குளிர்ச்சியான சூழ்நிலைகளை திடீரென உடனுக்குடன் மாற்றியமைத்துக் கொள்வது அபாயகரமானது, குறிப்பாக இளைஞர்களுக்கும் வயதானவர்களுக்கும் இது உகந்தது அல்ல. எனவே துணிகளை அணிவதில் அளவையும், தரத்தையும் பராமரிக்க வேண்டும். அது இரவு, பகல் தட்பவெட்ப நிலைகளைப் பொருத்தும், காலத்தின் பருவநிலைகளைப் பொருத்தும் மாற்றியமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். **நல்ல வெய்யிலில் நடந்து வீட்டுக்குள் வந்த உடன் குளிர் தண்ணீர் குடிப்பதும், குளிர்நீரில் குளித்த உடன் சூடான டீ, காபி குடிப்பதும் பல கேடுகளை விளைவிக்கும்.**

மிதமாக உண்பதும், மித்மாக தண்ணீர் குடிப்பதும், பானங்கள் பருகுவதும், குறைந்த அளவான நேரங்களுக்கு உடல் உழைப்பும், மூளைக்கு வேலை கொடுப்பதும், ஒழுங்கான உடற்பயிற்சியும், ஓய்வும் உல்லாசமும், சுத்தமாக இருத்தலும், உணர்வுகளைச் சமப்படுத்தலும், உடல் வெப்பநிலையைப் பராமரித்தலும், ஆகிய இவையெல்லாம் மிகப்பெரிய இன்றியமையாத் தேவைகளாகும். இவை மிகவும் மேம்பட்ட செல்வத்தை

அதாவது மேம்பாடு அடையும் உடல் நலத்தையும் மனத்தையும் தருவன ஆகும்.

3. உடல் நலத்தை எவ்வாறு காப்பாற்றி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்?

1. காலையில் 4 மணிக்கு எழுந்திருங்கள். தியானமும் ஜபமும் செய்யுங்கள். இரவு 10 மணிக்கு படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள். தூங்குவதற்கு முன்னும் ஜபம் செய்யுங்கள். எப்பொழுதும் இறைவனின் திருப்பெயரை திரும்பத் திரும்ப சொல்லுங்கள். நல்ல சிந்தனைகளை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். எப்பொழுதும் அமைதியாக, மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்.

2. காலையில் ஒழுங்காக முறைப்படி உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். ஆசனங்கள், சூரிய நமஸ்காரம், அல்லது நீண்டதூரம் நடப்பது இவற்றை கைக்கொள்ளுங்கள். எப்பொழுதும் ஆழ்ந்து சுவாசியுங்கள். சூரியக் குளியல் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

3. டீ, காபி, மதுபானம், புகைபிடித்தல், புகையிலை போடுதல், வாசனைப் பொருள்களான கிராம்பு, பிற உணவு வகைகள், மிகுதியான இனிப்புப் பண்டங்கள் வறுத்த உணவுவகை மற்றும் பண்டங்கள், ஆகியவற்றை கூடியவரை தவிர்த்து விடுங்கள்.

4. மலச்சிக்கல் இருந்தால், மலமிளக்கி அல்லது 'எனிமா' உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

5. தினமும் ஒரு தேக்கரண்டி தேன் சாப்பிடுவது நல்லது. முடிந்தால் தினமும் வேப்பிலைக் கொழுந்தை மென்று சாப்பிடலாம். தக்காளி, பசளிக்கீரை, வாழைப்பழம் போன்றவற்றை பழக்கமாக உண்டு

வரவேண்டும். பாலும் பழமும் நல்லவை. பால் ஒத்துக் கொள்ளாவிடில் மோர் அருந்தலாம்.

6. ***மிகவும் முக்கியமானது*** :- உண்மையிலேயே உங்களுக்கு பசியிருந்தால் மட்டுமே உண்ண வேண்டும். உணவு உண்ணும் முன்னர் சிறிது உணவை எடுத்து இறைவனுக்கு என்று வழங்கி பின் அதை 'அவருடைய பிரசாதம்' என்று கருதி உண்ண வேண்டும். உண்டபின் இறைவனை வழிபட வேண்டும். அமைதியுடன் கூடிய சூழலில் உணவை உண்ணவேண்டும். உண்ணும்போது முக்கியமாக மவுனத்தை கடைபிடிக்க வேண்டும். மெதுவாக உணவை நன்றாக மென்று உண்ண வேண்டும். மிதமான அளவு உண்டால் மிகவும் நல்லது. இன்னும் பசிக்கின்றது என்று உணரும்போது உடனே எழுந்துவிட வேண்டும். உணவுக்குப்பின் வயிறு கனமாக உள்ளது என்ற எண்ணமே வரக்கூடாது.

உணவு உண்ணும் சமயம் தண்ணீர் பருகக்கூடாது. உணவுவேளையில் மனத்தையும் உடலையும் வருத்திக் கொள்ளக் கூடாது. உண்ட உடனேயே தூக்கம், குளித்தல் ஆகியவை மேற்கொள்ளலாகாது. முடிந்தால் பகல் உறக்கத்தை அடியோடு விட்டுவிட வேண்டும். எளிமை யான உணவு, மிதமான அளவு, முழுமையான ஊட்ட உணவு ஆகியவற்றை கடைபிடிக்க வேண்டும். உண்டபின் வஜ்ராசனம் 5 நிமிடம் செய்து, பின் உடலை தளர்த்திக் கொண்டு இறைவனிடம், மகிழ்ச்சிகரமாக சிந்தனைகளைச் செலவிட வேண்டும்.

காலைவேளையில் 2 அல்லது 3 மணிநேரம் ஏதும் உண்ணாமல் இருப்பது நல்லது. இரவு உணவை தூங்கப் போகுமுன் 3 மணி நேரத்திற்கு முன்னால் முடித்துவிட வேண்டும்.

தண்ணீர் குடித்தல் :-

காலையில் எழுந்ததும், இரவில் படுக்கப் போகும் முன்னும் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் குடிப்பதை பழக்கப்படுத்துதல் வேண்டும்.

ஒரு மணிநேரம் உணவுக்கு முன்னும் பின்னுமாக ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் குடித்தும், மற்ற நேரங்களில் அடிக்கடி குடித்தும் வருவது நல்லது.

(பெரியவர்கள் ஒரு நாளுக்கு 6 டம்ளர் தண்ணீராவது குடிக்கவேண்டும்)

7. உணவு வகை திட்டம் :-

காலை 9 மணி ஒரு கோப்பைப் பால் அல்லது மோர் அல்லது எலுமிச்சை அல்லது ஆரஞ்சு சாறு அல்லது தக்காளி சாறு ஒரு டம்ளரில் தண்ணீரில் கலந்து குடிக்க வேண்டும்.

மதியம் :- எளிமையான, முழு ஊட்ட உணவு.

மாலை :- ஒன்று அல்லது இரண்டு பழங்கள்

இரவு :- 7 மணி அல்லது 8 மணிக்குள் பால், மோர், பழங்கள், காய்கறிகள் உண்ணலாம்.

ஏகாதசியன்று உண்ணாவிரதம் :- முழுமையாக உண்ணாவிரதம் இருக்க முடியவில்லை என்றால் பழச்சாறுகள் அருந்தலாம். மலக்குடல் சுத்தம் 'எனிமா' முறையில் செய்து கொள்ள வேண்டும். நிறைய தண்ணீர் குடிக்கலாம்.

நீங்கள் நல்ல உடல்நலத்தையும், நீண்ட வாழ்வையும், வலுவான உடலையும், அமைதியான மனத்தையும்,

அனுபவிப்பீர்கள்! நீங்கள் கடுமையான சாதனைகளையும் செய்ய இயலும். மேலும், இந்தப் பிறவியிலேயே கடவுளை உணர்ந்து இன்புற்று இருக்கவும் அவரை அடையவும் முடியும், அவரை அடைவீர்கள் என்பது திண்ணம்.

4. பிணிகளுக்கு காரணமும் குணமளிக்கும் முறையும்

தூய்மையற்ற உணவு, ஒவ்வாத உணவு, காலம் தாழ்த்தி உண்ணல் ஆகியவையே நோய்களுக்கு மூலகாரணமாகும். இரத்தத்திலிருந்து, தேவையற்ற, கெட்ட பொருள்களை, தோல், கல்லீரல், சிறுநீரகம் போன்ற உறுப்புகள் சுரந்து வெளியேற்றுகின்றன. ஒவ்வொரு விநாடியும், அசுத்த இரத்தம் நுரையீரல்களுக்குத் தள்ளப்பட்டு, தூய புதிய காற்றை சுவாசிப்பதன் மூலம் சுத்தப்படுத்தப்படுகிறது! ஆகவே, இரத்தத்தை நலத்தோடு வைத்துக் கொள்வது முதன்நிலை விதியாக உள்ளது. இதற்கு, தூய, புதிய காற்றை சுவாசிக்க வேண்டியது அவசியமும் கட்டாயமும் ஆகும். ஒருவன் எப்போதும், முழுமையாகக் காற்றை எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு உட்இழுக்க வேண்டும். நன்றாக காற்றை உள்இழுங்கள். அப்பொழுதான் நீங்கள் ஆழ்ந்து, மூச்சுடன் தூய காற்றை நுரையீரல்களுக்குள் சுவாசிக்க முடியும். தோலை, எப்பொழுதும் குளிப்பாட்டி, தேய்த்து சுத்தம் செய்ய வேண்டும். குளிர்காலங்களில் ஒருமுறையும், வெய்யில் காலங்களில் இரண்டு முறையும் குளிப்பது நல்லது. வாரம் ஒரு முறையாவது எண்ணை தேய்த்து குளிக்க வேண்டும். அழுத்தமாக தோலைத் தேய்த்து விடுவதால், தோல் துவாரங்கள் விரிவடைந்து, அசுத்தங்களை வெளியேற்றுவதற்கு ஏதுவாகும்.

மலத்தை இளக்கும் காய்கறி வகைகளை உண்ணுதல் ஆகியவற்றால் மலக்குடலைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதால்

பருக்களை அழித்துவிடலாம். மேலும் உட்டியானம், நௌலி போன்ற யோகாசனங்களை பயிற்சி செய்வதன் மூலமும் போக்கிவிடலாம். அடிக்கடி தண்ணீர் குடித்து, சிறுநீரகங்கள் வழியாக சிறுநீரில், உடலில் உள்ள அசுத்தங்களை வெளியேற்றி சிறுநீரகங்களைச் சுத்தமாகவும் நலத்துடனும் வைத்திருக்க வேண்டும். பச்சி மோத்தாசனம், வஜ்ராசனம், மயூராசனம் போன்ற உடற்பயிற்சிகளை முறைப்படி செய்யுங்கள். இவற்றால் கல்லீரல், மலக்குடல், அற்புதமான முறையில் இயக்கம் பெறும். இரத்தம் சுத்தமடைந்து நோயற்ற நீண்ட நாள் வாழ்வை மகிழ்ச்சியுடன் அனுபவிப்பீர்கள்.

5. பொது அறிவைப் பயன்படுத்துங்கள்

உங்களின் உடல்நலம் பற்றிய விபரங்களை கவனமாகக் கடைபிடியுங்கள், குறிப்பாக உங்கள் உணவின் எதிர்விளைவுகள் பற்றி கடைபிடிக்க முயலுங்கள். பால் சிலருக்கு எளிதில் செரிமானம் ஆகும். சிலருக்கு அது எதிர்விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். சிலவகை காய்கறிகள் சிலருக்கு ஒத்துக் கொள்ளும். மற்றவர்களுக்கு அது முற்றிலும் ஒத்துக் கொள்ளாமல் போகலாம். ஜீரணசக்தி மனிதனுக்கு மனிதன் வேறுபடுகிறது. எனவே, உங்களின் உடற்கூறு அமைப்புக்கு ஏற்ற உணவுப் பொருள்களுக்கும், உங்களின் உடல்நலத்திற்கு தீங்கு ஏற்படுத்தும் தவறான உணவுப் பொருள்களுக்கும் உள்ள வேறுபாடுகளைக் கண்டறிந்து உண்ணவேண்டும். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, முழுமையான ஊட்டச்சத்து நிறைந்த சரிவிகித உணவைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். மிதமாக உண்ணவேண்டும். தூக்கத்திலும் அப்படியே கடைபிடிக்க வேண்டும். இரவு 8 மணிக்கு மேல் உண்ண நேர்ந்தால் அதை விட்டுவிடுங்கள். 15 தினங்களுக்கு ஒருமுறை உண்ணாவிரதம் இருக்க வேண்டும். இது,

உணவு மண்டல உறுப்புகளுக்கு ஓய்வைத் தரும். உணவை உட்கிரகிக்கும் சக்தி புத்துயிர் பெறும்.

தூங்கும் நேரங்களை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். நல்ல உடல்நலம் உள்ளவர்கட்கு 6 மணிநேரத்திற்கு மேல் தூக்கம் தேவையில்லை. இதிலிருந்து 5 மணி நேரம் உடல் உழைப்பு இல்லாதவர்களும், மூளைக்கு அதிகப் பளு கொடுக்காதவர்களும் குறைத்துக் கொள்ளலாம். மதிய உணவிற்குப் பின் தூங்கும் பழக்கத்தை அடியோடு விட்டுவிட வேண்டும். இரவில் அதிக நேரம் உழைக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்கள், ஒரு மணிநேரம் பகலில் உறங்குவது அவர்கட்கு புத்துயிர் ஊட்டும். எப்போதும் உங்கள் பொது அறிவை பயன்படுத்துங்கள்.

உடல்நலத்திற்கு முதல் அடிப்படைத் தேவை மனத்தின் நலமே. பொறாமை, துவேஷம், வெறுப்பு, இவற்றை அகற்றுங்கள். பழிவாங்கும் உணர்ச்சியை அகற்றுங்கள். மறந்து விடுங்கள், மன்னித்து விடுங்கள். மனக் கொதிப்பையும், மனக்கசப்பையும் உங்களுக்குள் வைத்திருக்காதீர். கோபத்தால் உங்கள் மனத்தை வேதனைக்கு உட்படுத்தாதீர்கள். மனத்தளர்ச்சிகளாலும், ஏமாற்றங்களாலும் உங்களை தாழ்த்திக் கொள்ளாதீர்கள். உங்கள் பொது அறிவு உங்கட்கு வழிகாட்டட்டும். பொறாமையையும், வெறுப்பையும் உங்கள் மனத்தில் இருந்து அகற்றுங்கள். நீங்கள் யாரை விரும்பவில்லையோ அவர்களுக்கு ஏதும் தீமை செய்யாதீர்கள். ஆனால் அந்த பழியுணர்ச்சி, உங்கள் மனத்தைப் புண்ணாக்கும், கோபம் அமைதியைக் குலைக்கும், மனத்தளர்ச்சி நரம்புகளை கேடுறச் செய்யும்! **"இவையெல்லாம் காலவெள்ளத்தால் அடித்துச் செல்லப்படும்", "உண்மையில் எதுவும் நிரந்தரமாக இல்லை", "உண்மையில் இவையெல்லாம் கேலிக் கூத்தான மாயக் காட்சிகள்"** என்று நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். பின்னர், இந்த கீழான குணங்கள் உங்களை விட்டு

விலகும். புனிதமான எண்ணங்களை எண்ணி உற்சாகத்தோடு மகிழ்ச்சியாக இருங்கள். சிரித்த முகத்துடனும் வாழுங்கள். ஒவ்வொரு அடியெடுத்து வைக்கும் போதும் பகுத்தறிந்து, உணர்ந்து செயல்படுங்கள். நீங்கள் அற்புதமான, மனவளத்துடனும், இறுதியில் வல்லமைப்படைத்த, நேர்யற்ற, திறனுடைய உடலையும் பெறுவீர்கள்.

6. இயற்கைக்குத் திரும்புங்கள்

பலவீனம் ஒரு பாபம்
பாபம் அறியாமையால் தோன்றுகிறது
நோய் அறியாமையால் வருகிறது
எனவே, அறிவையும் விவேகத்தையும் அடையுங்கள்.
புதிய நாகரீகத்தால் புதுப்புது நோய்கள் தோன்றுகின்றன.
இரத்தஅழுத்தம், சிழ்ப்பல் நோய்,
இவை புதிய பண்பாட்டின் புதுப் படையல்கள்!

எளிமையான, இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்வு நடத்துங்கள். கடும் சிக்கல்களைத் தவிர்த்திடுங்கள்; வைட்டமின் கூட்டு மாத்திரைக்கு தேவையே இருக்காது. இயற்கைக்கு திரும்பிப் போங்கள். இயற்கை அன்னை உங்களுக்கு உடல் நலத்தையும், விவேகத்தையும் கொடுக்க காத்திருக்கிறாள்!

அவளுடைய விதிமுறைகள் மிக எளிமையானவை. அன்னைக்கு பணம் ஏதும் கொடுக்க வேண்டியதில்லை. அன்னையின் குணப்படுத்தும் மூலிகைகள், காரணப் பொருள்கள் ஏராளம், ஏராளம்! உள்திறம் கொண்டவை, எளிதாகக் கிடைப்பவை.

அவை, சூரிய நமஸ்காரம், ஆசனங்கள், பிராணாயாமம், ஜபம், கீர்த்தனை, தியானம், மோர்,

தக்காளிச்சாறு, எலுமிச்சைச் சாறு, ஆழ்ந்த தூக்கம், தினமும் நடப்பது, ஓடுவது, தூய காற்று, தூய தண்ணீர் முழுமைபெற்ற எளிய உணவு.

7. எளிய இயற்கைவழி நோய் தீர்க்கும் மருந்து

அனைத்து நோய்களுக்கும் மூலகாரணம் விதிமுறைகளை மீறும் பாபச் செயலாகும். இந்தப் பாவத்திற்கு எதிர்மருந்து தவம் செய்வதுதான். ஆகவே, எந்த ஒரு நோய்க்கும் உள்ளும் வெளியும் இயற்கை சிகிச்சையான தவத்தின் ஒரு வகையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

வெளிச்சிகிச்சை :- உடலில் எந்த ஒரு பகுதியில் வலி பொறுத்துக் கொள்ளும் அளவுக்கு இருக்குமானால், குளிர்தண்ணீர் பையை உபயோகிக்கலாம். தாளமுடியாத வலியானால், வெந்நீர் பையை நாள் ஒன்றுக்கு 2 அல்லது 3 முறை இரண்டு மணி நேரம் இடைவெளிவிட்டு உபயோகிக்கலாம்.

குறுகியகால உண்ணாவிரதம் :- உண்ணாவிரதம் பெரிய முக்கியத்துவம் வாய்ந்த நோய்தீர்க்கும் வழிமுறையாகும். எப்பொழுதும் உண்ணும் உணவை நிறுத்திவிட்டு, அல்லல்படுவோர், நோய்களைத் தீர்க்கும் இயற்கை முறைகளுக்கு வழி திறந்து விடவேண்டும். குறுகிய கால உண்ணா நோன்பு பின்வருமாறு மேற்கொள்ள வேண்டும்.

நீங்கள் எலுமிச்சை சாறு மட்டும் அல்லது ஆரஞ்சு சாறு ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து ஒருநாளைக்கு 3 அல்லது 4 முறை பருக வேண்டும்.

இந்த உண்ணாநோன்பை எந்த வல்லுனரின் அல்லது மருத்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமலேயே 3 தினங்களுக்கு மேற்கொள்ளலாம். இயற்கைவழி சிகிச்சை

முறைகள் மேற்கொள்ளும் காலங்களில் எனிமா மூலம் மலக்குடல் கழுவிச் சுத்தம் செய்வது மிக அவசியமாகிறது.

சிறிய நோய்களுக்கு இம்மாதிரி ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்கள் உண்ணாவிரதம் மேற்கொள்ளலாம்.

பழங்களின் உணவு :- பழங்களை மட்டுமே உண்டு உண்ணாவிரதம் இருப்பதை ஒருவாரம் வரை நீட்டிக்கலாம். தினமும் 3 முறை கிடைக்கும் பழங்களை மட்டுமே உணவாக உண்ண வேண்டும். வாழைப்பழம் மட்டும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். தண்ணீருடன் எலுமிச்சை அல்லது ஆரஞ்சு சாறு கலந்து பருக வேண்டும். ஒரு நாள் மட்டுமே உண்ணாநோன்பு இருக்க நேர்ந்தால், பழங்களை மட்டுமே சார்ந்து உணவாக உண்டு 2 நாட்கள் இருக்க வேண்டும்.

பழமும் பாலும் :- மேற்கூறியபடி பழங்களை மட்டுமே 3 முறை உண்டு, அத்துடன் ஒன்று அல்லது இரண்டு கோப்பை பால் ஒவ்வொரு உணவு உண்ணும் போதும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அனைத்தும் பழ உணவாக இரண்டு நாட்கள் உண்டால், பின்னர் பாலும் பழமும் சேர்ந்த உணவை 4 நாட்களுக்கு உண்ண வேண்டும்.

பொதுவான சளிப்பிடித்தல், காய்ச்சலுக்கு ஒரிரு நாட்கள் இம்மாதிரி நோன்பு மேற்கொள்ள வேண்டும், மற்றும் ஒரிரு நாட்கள் பழ உணவை மட்டும் பின்பற்ற வேண்டும். பின்னர் உங்கள் வழக்கமான காலை உணவை தொடரலாம். ஆனால் மாலையில் பழ உணவை மட்டும் ஒரிரு நாட்கள் மேலும் தொடர வேண்டும்.

இயற்கைவழி சிகிச்சையில் எனிமாவை உபயோகிப்பது மிகவும் அவசியமாகிறது. நல்ல உடல்நலம் உள்ளவர்கள்

அதை உபயோகிப்பது நல்லது. ஒவ்வொரு வாரமும் அல்லது 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறை உபயோகித்து வந்தால் எதிர்காலத்தில் வரும் தொல்லைகளுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கலாம். அதுவும் நம்முடைய தவறுகளாலும், நம்மின் அசட்டையாலுமே தோன்றலாம்.

பழங்களும் காய்கறிகளும் நோய்களைக் குணப்படுத்தும் இயற்கை அன்னையின் தீர்வுகள். விலையுயர்ந்த மருந்துகளையும் ஊசிகளையும் உபயோகிப்பதற்குப் பதிலாக நாம் நம் வீட்டிலேயே இந்த சிகிச்சை முறைகளைப் ப்யன்படுத்தலாம். ஆனால் நோயாளிக்கு மிகுதியான பொறுமை தேவைப்படுகிறது. ஏனெனில், இயற்கையின் வழிமுறைகளில் காலதாமதம் ஏற்பட்டாலும் கட்டாயம் குணமடையும். ஆனால், மற்றபிற மருந்துகள் விரைவில் நோயைக் குணப்படுத்தினாலும், அந்த நோய் மீண்டும் மீண்டும் தலைதூக்கும். ஏனெனில் அது முற்றிலுமாக அழிக்கப்படவில்லை. குறைந்த விலையில் அந்தந்த பருவகாலங்களில் கிடைக்கும் பழங்களை உபயோகிக்கலாம்.

முடிந்தால் காலையும் மாலையும் நீண்ட தூரம் நடக்கலாம். அது மிகவும் எளிமையான ஆனால் மிகச்சிறந்த பயிற்சியாகும்.

நோய்கள் இறைவனின் மகிமையை நமக்கு நினைவுபடுத்துகின்றன. நம்மை இறைவனைப் பற்றி நினைத்துக் கொள்ள கட்டாயப்படுத்துகின்றன. இறைவனின் திருப்பெயரை திரும்பத் திரும்ப உச்சரிக்க நமக்கு ஒரு வாய்ப்பைத் தருகின்றன. நீங்கள் எந்தவித சிகிச்சை முறைகளை வேண்டுமானாலும் பின்பற்றலாம். ஆனால் அந்தச் சிகிச்சை முறைகளில் இறைவனின் திருப்பெயர் வழிமுறை சிகிச்சை என்றும் மாறுபடாத பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. திருப்பெயர் சிகிச்சை ஜபமாக

இருக்கிறது அல்லது அவருடைய திருப்பெயரை மீண்டும் உச்சரிப்பதாக அமைகிறது. இதுவே எல்லா பாவங்களுக்கும், நோய்களுக்கும், தவமாகவும் நோன்பாகவும் இருக்கிறது.

8. உடல்நலத்தில் எண்ணங்களின் செயல் விளைவு

எண்ணங்கள் வலிமையையும், வேகத்தையும் இயங்கும் திறனையும் பெற்றவை. இராமனுடைய அம்பைப் போன்று மிகுவலிமை படைத்தவை. அவை இலக்குகளை எட்டிவிட்டு திரும்பவும் யார் அவற்றை அனுப்புகிறார்களோ அவர்களிடமே வந்து சேர்கின்றன! அவைகளைப் பார்க்க முடியாது என்றாலும் அவற்றிற்கு வடிவங்கள் உண்டு. சிறந்த உயர்குணமுடைய எண்ணங்கள் மகிழ்ச்சி வடிவங்களாக உள்ளன. கெட்ட எண்ணங்கள் துன்பகரமான வடிவங்களாகும்.

மனிதர்கள் இயல்பு ரீதியில் தெய்வங்களாக மாறுகிறார்கள். நாம் எப்பொழுதும் நல்ல எண்ணங்களையே நினைத்து தேக்கி வைத்திருந்தால், இறைவனை நினைத்தே இருந்து வந்தோமானால், நிச்சயம் நல்லவர்களாகவும், முடிவில் இறைவனாகவே ஆக முடியும். இறைவனின் அருளால் நாம் வாழ்கிறோம், நம் அலுவல்களையும் செய்து கொண்டிருக்கிறோம், மனித நிலையையும் பெறுகிறோம். பிறப்பும் இறப்பும், இன்பமும் துன்பமும், பெயரும் புகழும், இவையெல்லாம் நம்முடைய கடந்தகால நிகழ்கால செயல்விளைவுகளைச் சார்ந்துள்ளவையே. இறைவன் நம்முடைய இன்பத்திற்கோ துன்பத்திற்கோ காரணமுமில்லை, பொறுப்புமில்லை! அவர் நியாயமாகவும் அன்பாகவும் இருக்கிறார்! இன்னல்கள் அனைத்தும் நாம் நற்குணங்களை வளர்த்துக் கொள்ள உதவுகின்றன. எனவே, நாம் அவற்றை துணிந்து எதிர்கொள்ள வேண்டும்.

நாம் கவலைகள், தொல்லைகள், பரபரப்புகள், பயம், வெறுப்பு, ஆசை போன்ற எண்ண அலைகளுக்கு இடங்கொடுத்தும், மனத்தில் நுழையவிட்டும், அவை பற்றியே சிந்தித்தும் வந்தோமானால், நம்முடைய மனத்தின் நடுநிலை அமைதி குலைந்து சுக்குநூறாகிவிடும். நம் விருப்பப்படி சூழ்நிலையை, சுற்றுப்புற நிகழ்வுகளை மாற்றியமைக்க நமக்கு வலிமையோ அதிகாரமோ இல்லை. ஆனால் நம் சொந்த மனத்தின் மனப்பான்மையை மாற்றிக் கொள்ள இயலும். நம் சொந்த மனத்தில் உலகில் நாம் வாழமுடியும், இறைவனை அடைய நாம் ஆன்மீகச் சாதனையை செய்ய வேண்டும். ஆகவே, வெளிஉலகில் உறையும் கேடுகளையே நினைத்துக் கொண்டு வாழ்வதில் எந்தப் பயனுமில்லை. உண்மையில், அப்படி எந்த கேடுகளும் கெட்டவையும் இந்த உலகில், இல்லை! அவையெல்லாம் சொந்தக் கற்பனைகளே! கெட்டவை என்று சொல்லப்படும் சூழ்நிலைகளில் நல்லவை அடிக்கடி ஆனந்த நடனமாடி நம்மை வந்தடைகின்றன.

"ஒரு வலிமைபெற்ற மனம், ஒரு வலிமைபெற்ற உடலுக்குள் உள்ளது". எப்பொழுதும் நம் மனம் வலிமையுடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் இருந்தால், நம் உடலும் நலம்கேடு அடைய முடியாது. ஏனெனில், உடல் மனத்தால் கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. முதலில், நோய்கள் நம்பிக்கையற்ற எண்ணங்களால் தோன்றுகின்றன. அவை உடலில் எதிர்விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. நம் முயற்சியினால் துன்பங்களை வெற்றி கொள்ள வேண்டும். நம் ஒளிமிகு எதிர்காலத்தையும் இறைவனைப் பற்றிய சிந்தனைகளையும் எப்பொழுதும் பெற்றிருந்தால், துன்பங்கள் விரைவில் மறைந்துவிடும். நாம் நம்பிக்கையுடன் இருந்தால் துன்பங்களின்

தாக்குதல்களையும், அதன் விளைவுகளையும் உணரமாட்டோம்.

நோய்கள் பற்றிய கற்பனைகளும், எண்ணங்களும் அல்லது கேடுகளின் அச்சுறுத்தல்களும் உடல்மீது செயல்விளைவுகளை ஏற்படுத்தி நோய்களைக் கொண்டு வருகின்றன. நல்வாழ்க்கைக்கு அனைவரிடமும் அன்புடன் இருக்க வேண்டும். யாரையும் வெறுக்க வேண்டாம். எதற்கும் பயப்படக் கூடாது. இறைவனிடம் முழு விசுவாசம் வைத்திருக்க வேண்டும். அவரையே வழிபடவும் வேண்டும். எப்பொழுதும் அவர் திருப்பெயரையே நினைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இதை நீங்கள் செய்து வந்தால், நோய்களின் கடும் வேதனைகளையும், இன்னல்களையும் பற்றி உணரவே மாட்டீர்கள்.

அனைவரிடமும் அன்புடன் இருங்கள், தேவைப்பட்டவருக்கு சேவை செய்யுங்கள். இறைவனைப் பற்றி தியானம் செய்யுங்கள். நீங்கள் இறைவனை உணர்வீர்கள். அடிக்கடி உங்கள் சிந்தனைகளை, எண்ணங்களை கவனித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். அவற்றிற்கு நல்ல திருப்பு முனைகளை ஏற்படுத்துங்கள். எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியாய் இருக்க முயற்சியுங்கள். மற்றவரையும் மகிழ்ச்சி கடலில் ஆழ்த்துங்கள்.

9. உடல் நலத்தின் மீது வண்ணங்களின் செயல் விளைவு

வண்ணங்களால் சிகிச்சை பெறும் முறை வண்ணக்கதிர் சிகிச்சை ஆகும். இது எளிதானதும் உள்திறன் கொண்டதும் ஆகும்.

வண்ணங்கள் மூலம் பயிற்சி செய்வது, உங்களின் உடல்நலத்தின் மீது செயல்விளைவுகளைத் தரும். அது தீர்மானிக்கப்பட்ட செயல்விளைவாக உங்களின் மனத்தின் நிலைகளிலும், புலன்களின் நன்நிலைக்கும் உட்படுத்தப்படுகிறது.

வண்ணங்களின் கூட்டமைப்பால் அவை மனோதத்துவ வழிமுறையாக செயல்விளைவைத் தருகின்றன. பளிச்சென்று அமைந்த வண்ணங்கள் மகிழ்ச்சியூட்டும் தாக்கங்களால் பண்டிகைக் காலங்களில் நம்முடன் கலந்துவிடுவதாலும், களித்துக் கூத்தாட ஊக்குவிப்பதாலும் செயல்விளைவுகளைத் தருவனவாக உள்ளன. குழந்தைகள் வண்ணத் தோரணங்களைக் கண்டு மகிழ்ச்சியில் ஆடிக் களிக்கிறார்கள்!

ஒளிக்கதிர்கள், வெள்ளை நிறத்தில் முழுமையாகப் பிரதிபலிப்பதும், கறுப்பு நிறத்தில் முழுவதுமாக உருஞ்சப்பட்டு விடுவதும் ஆகிய தன்மை கொண்டவை. சிகப்பு, ஊதா, பச்சை, மற்றும் பிற நிறங்கள், அனைத்து வகைக் கதிர்களையும் அவற்றின் சொந்த நிறங்களைத் தவிர உருஞ்சிக் கொள்கின்றன.

நிறங்களிலேயே அரசன் பச்சை நிறம்! இது ஒரு அமைதிப்படுத்தும் நிறம். இது உணர்ச்சிகளை, மென்மைப்படுத்தவும், வலிகளைப் போக்கவும் செய்கிறது. அது, மஞ்சள், ஊதா நிறங்களால் ஆக்கப்பட்டது. அது கண்பார்வையை வலுப்படுத்தியும் பாதுகாத்தும் வருகிறது. அது, °கர்ப்பப்பையில் காணும் வீக்கங்களையும், கட்டிகளையும் கசிவுநோய், புற்றுநோய், நீர்கசியும் தோல்நோய், அரிப்பு ஆகியவற்றிற்கு பயனளிக்கிறது. பாலின உறுப்புகளில் தோன்றும் கூர் உணர்ச்சி நோய்கள், தானாகவே வெளியேறும் விந்து வெளிப்பாடு, இவற்றிற்கு பச்சை ஒளியை முதுகுப் பக்கத்தில் அல்லது

முதுகுத் தண்டின் கீழ்ப்பாகத்தில் செலுத்துவதால் பயனளிக்கிறது.

ஊதா நிறம், வேதிய விளைவு தரும் ஒளிக்கதிர்களைக் கொண்டது. பச்சை நிறத்தைக் காட்டிலும் சிறந்த அமைதிப்படுத்தும் தன்மை கொண்டது. வலிகளைப் போக்கும். இது ஒரு உணர்ச்சியற்ற தன்மையையும் கூட கொடுக்கக் கூடியது. எல்லா காய்ச்சல் நோய்களுக்கும், மிகுதியான மாதவிடாய்ப் போக்கிற்கும், தோல் வியாதிகளுக்கும், முற்றிய வயிற்றுப் புண்களுக்கும் பயனளிக்க வல்லது.

செங்கருநீலம் இரத்தச் சிவப்பணுக்களின் எண்ணிக்கையைக் கூட்டுகிறது. நரம்பு நிலைகளில் தூக்கத்தை உண்டு பண்ணுகிறது. கொடூரமான காசநோய் நிகழ்வுகளில் பெரும்பணி ஆற்றுகிறது.

செம்மஞ்சள் ஒரு மிதவெப்ப நிறம், சிவப்பு - செம் மஞ்சள் எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக மிக வெப்பம் உடையது. இது நரம்புகளையும், இரத்தத்தையும் உந்தித் தள்ளி, ஊக்குவித்து பயனளிக்கிறது.

சிகப்பு நிறம் மித வெப்பம் தரும் நிறம். அது வெப்பம் சார்ந்த கதிர்களைக் கொடுக்கிறது. அது நரம்புகளுக்கு உணர்ச்சியூட்டும். நாள்பட்ட வாதநோய், கீல்வாதம், நுரையீரல் நோய்கள், மாதவிடாயின் போது உண்டாகும் எரிச்சல் நோய், மலட்டுத் தன்மை, முதிர்ந்த காசநோய் ஆகியவற்றிற்கு பயனளிக்கிறது. அது ஒரு பெரிய உயிர்மருந்து!

மஞ்சள் நிறம் ஒரு நலமுள்ள வண்ணம். அது ஒரு மலமிளக்கி. சிறுநீர் கழிவைத் தூண்டுவிடும் மருந்துமாகும். அது மூளை, மண்ணீரல், கல்லீரல் ஆகிய உறுப்புகளைத் தூண்டுவதில் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது. வாதம், மலட்டுத்தன்மை, பாலின உறுப்பு நோய்கள்,

கண்நோய்கள், மலச்சிக்கல் ஆகிய நோய்களுக்கு பயனுள்ளது.

கருநீலச் சிகப்பு நிறம், வெதுவெதுப்பான சிகப்பு, குளிர்ச்சியுடைய ஊதா ஆகிய நிறங்களின் வண்ணக் கலவை. முற்றிய காசநோய், வெண்தழும்புகள், விரைவாயு, வயிற்றுக் கோளாறுகள், கர்ப்பப்பை கோளாறுகள் ஆகியவற்றிற்கு பயனுள்ளதாகும்.

கறுப்புநிற சுவர்களை உடைய அறையில் ஒளிபுகும் போது, உள்வரும் பெரும்பாலான வெளிச்சம் அச்சுவர்களால் உறிஞ்சப்பட்டு விடும். அந்த அறையில் வாழும் மனிதன் கருநிற நிழலில் வாழவேண்டிய கட்டாயத்திற்கு ஆளாக்கப்படுகிறான். அவன் கிட்டத்தட்ட வெளிச்சத்தின் செயல் விளைவிலிருந்தும் தவிர்க்கப்படுகிறான்.

மாறாக, வெள்ளைநிற சுவர்கள் கொண்ட அறையில் வாழும் மனிதன், வெளிச்சத்தை உறிஞ்சிக் கொள்வதற்குப் பதிலாக, வெளிச்சத்தை பிரதிபலிக்கும் பெரும்பாலான ஒளிமிளிரும் கதிர்களால் செயல்படுத்தப்பட்ட வெளிச்சத்தில் இருக்கிறான். அவன், பிரதிபலிக்கப்பட்ட ஒளிவெள்ளம் சூழ்ந்த அறையில் வாழ்வான். நேரடியாக சூரிய ஒளி இல்லாத சூழ்நிலையை இது பெருமளவுக்கு ஈடுசெய்து விடும்.

வண்ணங்களை உடலில் வெளிப்புறத்தில் உபயோகப்படுத்தலாம். வெளி உபயோகத்திற்குத் தேவையான நேரடி, வண்ணக் கதிர்கள் உபயோகப்படுகின்றன. சிலசமயங்களில், கடுகு, கிராம்பு எண்ணெய்கள், ஒளிக்கதிர்களுக்கு உட்படுத்தப்படுகின்றன. அப்படி உட்படுத்தப்பட்ட பொருள்களை தோலில் தேய்த்து உபயோகப்படுத்தலாம். உள்உபயோகத்திற்கு தண்ணீர் மற்ற நீர் வழி உணவுகள்,

ஒளிக்கதிர்களுக்கு உட்படுத்தி, உட்படுத்தப்பட்ட பொருள்களை வாய்மூலம் உண்ணலாம்.

10. உடல் நலத்தில் மண்ணின் செயல் விளைவுகள்

பூமியின் வெளிப்பரப்பு நாம் பார்க்க முடிவதாக உள்ளது. பூமியின் மேல்பகுதி ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்டு 'நிலவுலகின்' புறத்தோடு' என்று அழைக்கப்படும். இது, மேற்பரப்பு என்றும், இலை, தழை, மக்கிய மண் இவற்றால் ஆனது என்றும் சொல்லப்படும். பூமியின் உட்பகுதி மண்ணியல் நிபுணர்களாலும் கண்டுபிடிக்க முடியாத புதிர் பொருளாக இருக்கிறது. மேற்பரப்பு மண்ணின் அடியில் துணைமண் அடுக்கு மற்றும் கற்கள் பாறைகள் நிரம்பிய அடுக்கும் உள்ளன.

மண்ணின் ஆக்கப் பொருள்கள் :- மண் பலவகை தாதுப் பொருட்களால் ஆன களிமண், சுண்ணாம்புக்கல், சுண்ணாம்பு மணல், பளிங்குக்கல், தாள்நிலக்கரி போன்றவற்றால் ஆக்கப்பட்டது. இவை துணை மண்ணிலும், கற்கள், பாறைகளிலும், அங்ககப் பொருள்களிலும், காய்கறிகளிலும், விலங்குகளிலும், நிலத்தடிக் காற்றிலும், நிலத்தடித் தண்ணீரிலும் முதன்மை பெற்ற முன்னிலைப் பொருளாகக் காட்சி தருகின்றன.

நிலத்தடித் தண்ணீர் முதன்மையாக மழையிலிருந்து உண்டாகிறது. அதன் மற்ற பகுதிகளாக் நிலத்தின் அடித்தள அடுக்குகளில் ஊடுருவமுடியாத பாறைகளுக்கும் மேற்பரப்பில் ஓடும் தண்ணீரில் இருந்தும் கிடைக்கிறது.

எதுவும் ஊடுருவ முடியாத பாறைகள் பளிங்குப் பாறைகளாகும். இவை மிகவும் நலம் பயப்பவை. ஜல்லிக்கல், சுண்ணாம்பு இவைகளும் நலம்பயக்க வல்லவை. சதுப்பு நிலம், களிமண் ஆகியவை நலம் விளைவிக்கத்தக்கவை அல்ல. இம்மாதிரி அனுகூலங்கள்

இல்லாதவற்றை உடனடியாகவும், ஆக்கப்பூர்வமாகவும் அங்குள்ள தண்ணீரை பல நடவடிக்கை மேற்கொண்டு வடித்துவிட்டால் பல நன்மைகள் கிடைக்கும்.

அங்ககப் பொருட்களின் நோய்களைப் பரப்புவதற்கு ஏதுவாக உள்ள துவாரங்கள் நிரம்பிய மண் தீர்த்து ஒதுக்கப்பட வேண்டும். வண்டல் சார்ந்த மண்ணும் ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்தது அல்ல.

வீடுகட்ட தேர்வு செய்யும் வீட்டுமனைகள், சுதந்திரமான காற்றோட்ட சூழ்நிலைகளையும், சுதந்திரமான சூரிய ஒளியையும் பெறவேண்டும். மணகற்கள் மிகவும் ஆரோக்கியமானவை. ஏனெனில் அவை தண்ணீரை உடன் உறிஞ்சியும், வெளித்தள்ளி, கசிந்த நீரை உடன் காயவைக்கும் தன்மை பெற்றவை.

11. நூறு வயது வரை வாழ்வது எப்படி?

கவலைப்பட வேண்டாம். அவசரப்படவும் வேண்டாம். வேகமாக மதிய உணவை உண்ண வேண்டாம். சத்துள்ள உணவை உண்ணுங்கள். ஏழுமணி நேரம் தினமும் தூங்குங்கள்.

தொய்வான காலர் உள்ள சட்டைகளை அணியுங்கள். இறுக்கமான காலர் உள்ள சட்டைகள் சுதந்திரமாக ஓடும் இரத்த ஓட்டத்தை தைராய்டு சுரப்பிக்குச் செல்லும் வழியை அடைத்து தடைசெய்யலாம். நிறைய பால் குடிக்க வேண்டும். ஏனெனில், இது பல சுரப்பிகளிலிருந்து பிரித்தெடுக்கப்பட்டு வெளிவருகிறது. முடிந்தவரை வெய்யிலில், திறந்த வெளியில், தூய காற்றில் இருக்கப் பழகிக் கொள்ளுங்கள். நிறைய உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். ஆழ்ந்த ஒழுங்குமுறையாள சுவாசத்தை கவனமாகக் கையாளுங்கள். தினமும் குளிக்க வேண்டும். மேலும், வாரம் ஒரு முறை அல்லது இரண்டு வாரத்திற்கு ஒருமுறை

நீராவிக்குளியல் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். காற்று புகக் கூடிய துவாரங்கள் உள்ள துணிமணிகளை அணியுங்கள். எளிமையான தலை அணிகள், இறக்கமான கால் அணிகள் அணியலாம்.

முன்னதாக படுக்கைக்குச் சென்று முன்னதாகவே எழுந்திருங்கள். "முன்னதாகப் படுத்துறங்கி முன்னதாக எழுதல் ஒரு மனிதனை உடல்நலத்தோடும், செல்வச் செழிப்போடும், விவேகத்தோடும் வைத்திருக்கும்". இருட்டான அறையில் உறங்குங்கள், அமைதியான அறையில் ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்து தூங்குங்கள்.

12. மிகச் சிறந்தவை பன்னிரண்டு

1. இறைவன் மிகச் சிறந்த மருத்துவராக உள்ளார்.
2. இயற்கை அன்னை மிகச்சிறந்த உடலியல் நிபுணர்.
3. கங்கை நதித் தண்ணீர் மிகச் சிறந்த குடிபானம்.
4. பிராணாயாமம் மிகச் சிறந்த உடற்பயிற்சி.
5. பிரம்மச்சரியம் மிகச் சிறந்த உயிர் மருந்து.
6. மாம்பழம் மிகச் சிறந்த பழம்.
7. பசளிக் கீரை மிகச் சிறந்த காய்கறி.
8. மோர் உடல்நலத்திற்கு மிகச் சிறந்த குடிபானம்.
9. உண்ணாவிரதம் மிகச் சிறந்த மருந்து.
10. தியானம் மிகச் சிறந்த தெய்வீக உயிர் நீர்.
11. இயற்கைச் சிகிச்சை மிகச் சிறந்த சிகிச்சை.
12. பச்சைக் காய்கறிகள் மிகச் சிறந்த உணவு.

13. விபூதியோகம்

பஜோ ராதே கிருஷ்ணா
பஜோ ராதே கிருஷ்ணா

நான் தான் இலைக் காய்கறிகளில் எல்லாம் 'பசளிக்கீரை',

நான் தான் பருப்புகளில் எல்லாம் '**வாதாம் பருப்பு**',

நான் தான் முழுமையான உணவுகளில் '**பால்**',

நான் தான் அனைத்து காய்கறிகளிலும் '**தக்காளி**',

நான் தான் கிழங்குகளிலெல்லாம் '**உருளைக் கிழங்கு**',

நான் தான் தானியங்களிலெல்லாம் '**பசுமதி அரிசி**,

நான் தான் பயறுகளிலெல்லாம் '**சோயா மொச்சை**

நான் தான் கொழுப்புகளிலெல்லாம் '**பசுவின் நெய்**',

நான் தான் மாம்பழங்களிலெல்லாம் '**அல்போன் சோ மாம்பழம்**'.

நான் தான் குடிபானங்களிலெல்லாம் '**மோர்**',

நான் தான் சர்க்கரைகளிலெல்லாம் '**குளுக்கோஸ்**',

நான் தான் தாதுப் பொருள்களிலெல்லாம் '**பாஸ்பரஸ்**',

நான் தான் பச்சைக் காய்கறிகளில் எல்லாம் '**வெண்டைக்காய்**',

நான் தான் வைட்டமின்களிலெல்லாம் '**வைட்டமின் C**'

நான் தான் நோயாளிகளுக்கான உயிர் நீரில் '**பார்லி நீர்**',

நான் தான் புரதப் பொருள்களில் முதல் தர '**புரதப் பால்**',

நான் தான் சர்க்கரைப் பொருள்களில் எல்லாம் **'வெள்ளைச்சர்க்கரை'**,

நான் தான் இங்கிலிஷ் காய்கறிகளில் எல்லாம் **'டர்னிப்'**

நான் தான் சொறிகரப்பான் எதிரிகளிலெல்லாம் **'எலுமிச்சைச்சாறு'**.

வீட்டில் இருக்க வேண்டிய சில மருந்து பொருட்கள்

இஞ்சி, தேன், டிஞ்சர் அயோடின், டர்பன்டைன், கொய்னா மாத்திரை, அமிர்தாஞ்சனம், விக்ஸ், மாசக்காய், சோம்பு, விரலி மஞ்சள், சுக்கு, திப்பிலி

சுவாமி சிவானந்தர் தமிழ் நூல்கள்

இயற்கை மருத்துவம்	...	50-00
இதோ! உங்கள் கேள்விக்குப் பதில்!	...	40-00
இந்த உண்மைகளைச் சிந்தியுங்கள்	...	40-00
ஞானியர் வரலாறு	...	35-00
ஆன்மீக அனுபவங்கள வாழ்விலும் ஆத்மானுபூதியிலும்	...	30-00
வெற்றிக்கு நிச்சயமான வழிகள்	...	30-00
தியான யோகம்	...	30-00
ஆன்மீகக் கதைகள்	...	30-00
மரணத்திற்குப் பின் மனிதன் போவது எங்கே?	...	30-00
ஞானோபதேசம்	...	30-00
இந்து தர்மம்	...	30-00
சிதானந்தர் வாழ்க்கை வரலாறு	...	30-00
ஆயுர் வேத வைத்தியம்	...	25-00
இறைவனின் தூதர்கள்	...	25-00
ஞான யோகம்	...	20-00
ஹிந்து விரதங்களும் விழாக்களும்	...	20-00
சிவானந்தர் வாழ்க்கை வரலாறு	...	20-00
யோக சாரம்	...	20-00
சிவானந்தரின் நீதிககதைகள்	...	20-00
பகவத் கீதை (ஸ்லோகமும் அர்த்தமும்)	...	20-00
அறுபத்து மூன்று நாயன்மார்கள் வரலாறு	...	20-00
சிவானந்தரின் சித்தி விளையாடல்கள்	...	20-00
குண்டலினி யோகம்	...	20-00
சிறுவர் சிறுமியர்க்கு தெய்வீக வாழ்க்கை	...	20-00
ஜபயோகம்	...	20-00
பிரம்மச்சரியத்தின் இரகசியம்	...	20-00
எண்ணத்தின் ஆற்றல்	...	20-00
எளிய யோக சாதனை	...	20-00
ஓம் தியானமும் மாண்டூக்கிய உபநிடதமும்	...	15-00
100 ஆண்டுகள் வாழ்வது எப்படி	...	15-00
வைராக்கியம் பெறுவது எப்படி?	...	15-00
சாதன சதுஷ்டயம்	...	15-00
ஒளி சக்தி ஞானம்	...	10-00
அன்னை பராசக்தி	...	10-00
பகவத்கீதை (அர்த்தம் மட்டும்)	...	10-00
வீட்டு வைத்தியம்	...	10-00
சர்வரோக நிவாரணி (சுவாமி பூமானந்தா)	...	8-00